بسم الله الرحمن الرحيم



جامعة اليرموك

كلية التربية الرياضية

قسم التربية البدنية

رسالة ماجستير بعنوان

أثر برنامج مقترح للتدريب العقلي على المستوي الرقمي لفعالية الوثب الثلاثي لطلبة كلية التربية الرياضية في جامعة اليرموك

The Impact of Proposed Mental Training Program On The Digital level of Triple Jump Event Among Faculty Of Physical Education Students At Yarmouk University

الطالب

مالك محمد البقاعي

المشرف الرئيسي

أ.د عبد الكريم مخادمة

المشرف المشارك

أ.د مازن حتامله

الفصل الدراسي الثاني

2014

قرار لجنة المناقشة

أثر برنامج مقترح للتدريب العقلي ، على المستوي الرقمي لفعالية الوثب الثلاثي لطلبة كلية التربية الرياضية في جامعة اليرموك

اعداد الطالب

مالك محمد البقاعي

قدمت هذه الدراسة استكمالا لمتطلبات الحصول على درجة الماجستير في تخصص التربيه البدنية ، جامعة اليرموك ٢٠١٤.

وافق عليها

أ.د عبد الكريم حسن المخادمة ،مشرفا ورئيسا.............................

أستاذ نظريات واسس التدريب التدريس في العاب القوى ، جامعة اليرموك

أ.د مازن رزق حتامله ، مشرفا مشاركا.......................................

أستاذ في علم النفس الرياضي،كلية التربية الرياضية،جامعة اليرموك

أ.د وليد هاشم المارديني،عضوا...

أستاذ تدريب رياضي كرة السلة،قسم التربية البدنية،كلية التربية الرياضية،جامعة اليرموك

أ.د وليد احمد الرحاحلة،عضوا..

أستاذ تدريس وتدريب العاب القوى ،الجامعة الأردنية

تاريخ المناقشة ٨ /١٢/٢٠١٤.

الإهـداء

إلى ضوء المحبة في حياتي **والدي** العزيز أطال الله في عمره .

إلى ابتسامة يومي و فرحة مستقبلي **والدتي** الغالية أطال الله في عمرها.

إإلى شريكة حياتي و رفيقة دربي **زوجتي** العزيزة .

إلى رياحين الورد **أبنائي** الأعزاء.

إإلى من عشت معهم أجمل لحظات عمري **أخواني** و **أخواتي** الأعزاء .

الى رفاق الدرب **أصدقائي** و **زملائي** .

اليهم جميعاً أهدي ثمرة جهدي

والله ولي التوفيق .

الباحث مالك البقاعي

الشكر والتقدير

الحمدلله رب العالمين و الصلاة و السلام على سيدنا محمد صلى الله عليه و سلم الصادق الأمين , يطيب لي أن أتقدم بجزيل الشكر و التقدير لله عز و جل الذي أنار دربي و وفقني لإخراج هذه الدراسه.

كما أتقدم بجزيل الشكر و التقدير إلى الأستاذ الدكتور عبدالكريم المخادمة و الأستاذ الدكتور مازن حتامله الذين قدموا لي المساعدة و النصح و الإرشاد .
كما أتقدم بجزيل الشكر و التقدير إلى أعضاء لجنة المناقشة الأستاذ الدكتور وليد المارديني و الأستاذ الدكتور وليد الرحاحله على تفضلهما بالموافقه على مناقشة هذه الدراسة , و إلى كل من وقف بجانبي واخص بالذكر زميلي وصديقي مراد العباس.

و الحمدلله رب العالمين

الباحث مالك البقاعي

فهرس المحتويات

الموضوع	الصفحة
قرار لجنة المناقشة	ب
الإهداء	جـ
الشكر والتقدير	د
فهرس المحتويات	هـ
فهرس الجداول	ز
فهرس الاشكال	حـ
فهرس الملاحق	ط
الملخص باللغة العربية	ي
الفصل الأول: الإطار العام للدراسة	
المقدمة	2
أهمية الدراسة	5
مشكلة الدراسة	6
أهداف الدراسة	7
فرضيات الدراسة	7
مجالات الدراسة	8
المصطلحات الدراسة	8
الفصل الثاني: الإطار النظري والدراسات السابقة	
الإطار النظري	11
الدراسات السابقة	34
تعقيب على الدراسات السابقة	38
الفصل الثالث: الطريقة والإجراءات	
منهجية الدراسة	41
مجتمع الدراسة	40
عينة الدراسة	41
متغيرات الدراسة	42
أداة الدراسة	45

اختبارات وقياس الدراسة 45
البرنامج التدريبي..46
المعالجة الإحصائية..49

الموضوع	الصفحة

الفصل الرابع: عرض النتائج ومناقشها

نتائج الفرضية الأولى ومناقشتها 51
نتائج الفرضية الثانية ومناقشتها...53
نتائج الفرضية الثالثة ومناقشتها 54
نتائج الفرضية الرابعة ومناقشتها...55
نتائج الفرضية الخامسة ومناقشتها 56
نتائج الفرضية السادسة ومناقشتها..58
الاستنتاجات...62
التوصيات 63
المصادر والمراجع...65
الملاحق..70
الملخص بالإنجليزية...101

فهرس الجداول

اسم الجدول | الصفحة

جدول (1): توزيع افراد العينة حسب متغير الجنس...42

جدول (2): نتائج اختبار (t) للكشف عن تكافؤ مجموعتي الذكور (الضابطة والتجريبية) على المتغيرات الجسمية والعمر...43

جدول (3): نتائج اختبار (t) للكشف عن تكافؤ مجموعتي الإناث (الضابطة والتجريبية) على المتغيرات الجسمية والعمر...44

جدول (4): نتائج اختبار (Independent sample T Test) للتعرف على تكافؤ المجموعتين (الضابطة والتجريبية) تبعاً لاختلاف الجنس في تطوير المستوى الرقمي لفعالية الوثب الثلاثي لطلبة كلية التربية الرياضية على القياس القبلي...46

جدول (5): تطبيق اختبار (Paired Samples Test) للعينات المزدوجة للتعرف على الفروق بين القياس القبلي والبعدي لمجموعة الذكور التجريبية في اختبار تطوير المستوى الرقمي لفعالية الوثب الثلاثي...51

جدول (6): تطبيق اختبار (Paired Samples Test) للعينات المزدوجة للتعرف على الفروق بين القياس القبلي والبعدي لمجموعة الإناث التجريبية في اختبار تطوير المستوى الرقمي لفعالية الوثب الثلاثي. 53

جدول (7): تطبيق اختبار (Paired Samples Test) للعينات المزدوجة للتعرف على الفروق بين القياس القبلي والبعدي لمجموعة الذكور الضابطة في المقياس التقليدي لفعالية الوثب الثلاثي. 54

جدول (8): تطبيق اختبار (Paired Samples Test) للعينات المزدوجة للتعرف على الفروق بين القياس القبلي والبعدي لمجموعة الإناث الضابطة في المقياس التقليدي لفعالية الوثب الثلاثي. 56

جدول (9): نتائج اختبار (Independent sample T Test) للتعرف على الفروق بين مجموعتي الذكور (الضابطة والتجريبية) في اختبار تطوير المستوى الرقمي لفعالية الوثب الثلاثي على القياس البعدي. 57

جدول (10): نتائج اختبار (Independent sample T Test) للتعرف على الفروق بين مجموعتي الإناث (الضابطة والتجريبية) في اختبار تطوير المستوى الرقمي لفعالية الوثب الثلاثي على القياس البعدي. 58

فهرس الأشكال

اسم الشكل	الصفحة
شكل رقم (1): المتوسطات الحسابية للمجموعتين الضابطة والتجريبية(ذكور واناث) في القياس القبلي	44
شكل رقم (2): المتوسطات الحسابية لمجموعتي الذكور (الضابطة والتجريبية) في القياس البعدي	58
شكل رقم (3): المتوسطات الحسابية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس البعدي	60

فهرس الملاحق

اسم الملحق	الصفحة
ملحق رقم (1) وحدات البرنامج التدريبي **للمجموعتين**...	**71**

الملخص

بقاعي، مالك محمد، "أثر برنامج مقترح للتدريب العقلي ، للتعلم المهاري على المستوي الرقمي لفعالية الوثب الثلاثي لطلبة كلية التربية الرياضية". رسالة ماجستير، جامعة اليرموك، 2014م، (المشرف الرئيسي: أ. د عبد الكريم مخادمة، المشرف المشارك: الأستاذ الدكتور مازن حتاملة).

هدفت الدراسة إلى التعرف على أثر برنامج مقترح للتدريب العقلي ، للتدريب التقليدي على المستوى الرقمي لفعالية الوثب الثلاثي، ولهذه الغاية تم تصميم برنامج لمدة

أربع أسابيع للتدريب على مهارة الوثب الثلاثي باستخدام التدريب العقلي، حيث تم تطبيقه على المجموعة التجريبية فقط، وتكونت عينة الدراسة من (28) طالباً من كلية التربية الرياضية المسجلين للفصل الصيفي (2014) والمجتازين لمساق نظريات تدريب العاب القوى للسنه الدراسية (2013-2014).

وقد تم إجراء قياسين قبلي وبعدي لجميع طلبة المجموعتين التجريبية والضابطة، وتم التأكد من التكافؤ تبعا لمتغيري الجنس (الذكور والاناث) والمجموعة (التجريبية والضابطة)، وبعد تنظيم البيانات واجراء المعالجة الاحصائية المناسبة أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية على مقياس تطوير المستوى الرقمي لفعالية الوثب الثلاثي لطلبة كلية التربية الرياضية بين القياس القبلي والبعدي لكلا المجموعتين لدى الذكور والاناث, وكانت الفروق لصالح القياس البعدي. كما اظهرت وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين في القياس البعدي تبعاً لاختلاف المجموعة لفعالية الوثب الثلاثي لطلبة كلية التربية الرياضية وكانت الفروق لصالح المجموعة التجريبية في كلا الجنسين.

الكلمات المفتاحية: التدريب العقلي، المستوى الرقمي ، فعالية الوثب الثلاثي.

الفصل الأول: الإطار العام للدراسة

- مقدمة الدراسة وأهميتها
- مشكلة الدراسة
- أهداف الدراسة
- فرضيات الدراسة
- مجالات الدراسة
- تعريف المصطلحات

مقدمة

التربية الرياضية لها دور أساسي في حياتنا المعاصرة , كمجال من مجالات التربية الموجهة نحو تنمية الفرد ليس من الناحية البدنية بل من كافة النواحي النفسية والعقلية والاجتماعية.

تعتبر العاب القوى أم الألعاب حيث تعد من الألعاب الجماعية والفردية والتي لها أهمية بالغة في كافة المحافل العالمية والأولمبية والسبب في ذلك يعود لكثرة فعالياتها وعدد الرياضيين المشاركين بها، حيث تقوم العديد من الدول بالمشاركة بالدورات الأولمبية لحصد عدد كبير من الميداليات والتي بدورها تعمل على رفع أسم الدولة عاليا بين باقي الدول وهذه ما نراه في هيمنة بعض الدول كالولايات المتحدة الأمريكية والصين على معظم الدورات الأولمبية .(العباس،2014)

كما مسابقات الميدان والمضمار أساس لجميع المسابقات الرياضية , نظرا لما تشمله من فعاليات متعددة من المهارات وعناصر اللياقة البدنية , الخاصة بكل فعالية منها مثل القوة والسرعة والتحمل, المرونة والتي تتميز بموضوعية في تقييم الانجاز البشري حيث تترجم المستويات لأزمنة في فعاليات المضمار والمسافات والارتفاعات في فعاليات الميدان بالإضافة إلى أنها تعطي مؤشراً صادقا على إمكانية الفرد وقدراته في تطويع هذه الإمكانات لتحقيق أهداف ومتطلبات الفعاليات وفقا لمراحلها الفنية المختلفة.(بسطويسي 1997)

أما العصر الذي نعيش فيه يتسم بالتقدم العلمي والتقني وبكم هائل من المعارف التي تزداد بمعدلات لم يسبق لها مثيل مما انعكس بشكل واضح على استراتيجيات التدريب والتعليم في كافة المجالات من بينها المجال الرياضي بما يختص بتعليم وتدريس المهارات

الرياضية، ومن هنا يزداد الاهتمام بالوسائل والتقنيات التي تركز على أهمية التغيير في شخصية المتعلم باستخدام الوسائل الحديثة التي تهتم بتنظيم وتوجيه الموقف التعليمي لصالح المتعلم.(كزار، 2003).

أن تطور استراتيجيات التدريب الرياضي كانت نتيجة متوقعة لتطور الأبحاث في مجال التربية الرياضية، وقد أجمع العلماء على أن المتعلمين لا يستجيبون لعملية التعلم بنفس الأسلوب، وعلى هذا كان فعالية استخدام التدريب العقلي ، على تعلم فعالية الوثب الثلاثي، حيث تبين في الأونه الأخيرة ضرورة استخدام أساليب جديدة ومختلفة لتطوير قدرات ومعارف اللاعبين وتشكل طرق التدريس الدعامة القوية للمعلم في توظيف كفاياته التعليمية في تنظيم تدريب اللاعب، كما تشكل الوسائط التي تساعد على تحقيق أهداف التدريب مستخدما في إطارها ما يتوفر له من مواد تعليمية.

وأشارت هاريس إلى أن التدريب العقلي يتضمن استدعاء أو استحضار أو استرجاع الذاكرة للأشياء أو المظاهر أو الأحداث المختزنة من واقع الخبرة الماضية ومن ناحية أخري لا يقتصر فقط على مجرد استدعاء أو استحضار هذه الخبرات وإنما يعمل على إنشاء أو إحداث أفكار أو خبرات جديدة أي إن الفرد لا يسترجع في الذهن أو العقل الخبرات القديمة فقط وإنما يمكن أن يتناولها بالتعديل والتغير وإنتاج صور وأفكار جديدة بالنظر إلى العقلي على انه اعم واشمل من عملية الأصلي حيث انه يشمل حواس أخري بالإضافة إلى حاسة البصر مثل حواس (السمع ، اللمس ،الشم ،الإحساس الحركي).(شمعون وإسماعيل،2001)

تعتبر مسابقة الوثب الثلاثي من ألعاب القوى من التي يحتاج المدرب فيها إلى أسلوب عملي يتضمن وضع ومتابعة برامجها لإعداد اللاعبين بطريقة علمية وباستخدام التكنولوجيا الحديثة مرتبطة بالأداء المهاري السليم ، حيث تساهم في تسهيل تعليم الحركات المرتبطة بهذه

المهارة والتدريب عليا، والتي تتمثل في معرفة الأداء للحركي المثالى الوثبة الثلاثية. يشمل التكنيك المعاصر للوثبة الثلاثية على ركضه تقريبية وثلاث وثبات مختلفة, تؤدي بتتابع محدد, والوثبة الأولي بعد ركضه التقريبية " الحجلة " – وهي وثبة تؤدي على رجل واحدة هي الأقوى عادة, إما الوثبة الثانية " الخطوة " – فهي وثبة من الرجل الدافعة على الملوحة , والثالثة – "الوثبة " – تكون عادة مثل الوثب الطويل وبالرجل الملوحة, ويهبط الواثب على الرجلين في حفرة مملوءة بالرمل.

وحسب ما أشار وينبرق (Weinberg, 1991) تعد فكره تدريب العقلي من الأفكار القديمة التي بدأت أواخر القرن التاسع عشر, وتعتبر من الموضوعات الحديثة في أيامنا هذه لزيادة الاهتمام بالألعاب الرياضية المختلفة ولزيادة شده المنافسة مما أدي للتوجه نحو مختلف أنواع الطرق التعليمية التدريبية ,ومحاولة تعديلها وتطوير المستوي والحصول على النتائج المرجوة ومن هذه الطرق كان التدريب العقلي والذي يعد من احد طرق تعليمية المتميزة وباحتوائه على عوامل غير متوافرة في الطرق التعليمية الأخري.

ويشير ريتشارد (Richard،1985) وفلتزولاندرس (feltz and landers,1983)إلى أن التدريب العقلي هو أحد الطرق الهتمة التي تعمل على رفع مستوى الأداء المهاري و تطوير المهارة الحركية. و ما أشار إليه كل من بوكليس (buckles,1984) و بوتريل (botterill, 1986) من أن استخدام المهارات العقلية كالإسترخاء و العقلي و الانتباه ذو فائدة من شأنه تحسين الأداء المهاري ككل لدى المتعلم. و ما أشار اليه بلكين (belckin, 1983) و ماسيمو (Massimo ,1978) إلى أنه خلال التدريب العقلي يستطيع المتعلم معالجة بعض

نواحي القصور المرتبطة بالأداء الحركي للمهارة كطريقة تدريبية تحقق وظيفة التصحيح و التعلم .

و يؤكد سوسني (susany, 1987) بأن استخدام التدريب العقلي في جميع المراحل التعليمية بغض النظر عن مستوى الأداء سيؤدي إلى تحسين الأداء المهاري . مضيفا ثيلما (Thelma, 1992) نقلا عن فتس (fits) أن مرحلة التعلم الأولى هي مرحلة إدراكية يحاول بها المتعلم إدراك المهام المطلوبه منه, و أن التدريب العقلي قد يساعد على تنظيم مثل هذه المعلومات في الذاكرة الحركية.

وعرف الوسيمي (1999) أن التدريب العقلي هو "نوع من التدريب يهدف الى الوصول للاداء المثالية من خلال تطوير وتنميه المهارات العقلية مع زيادة على إعادة التكرار لتثبيت التحكم في الأداء, وتطوير نوعية نظام التدريب مع القدرة على الاسترخاء وإعادة لمنافسات".

أما كليمنت (Clement,2013) يرى أن العقلي للاعبين يشمل تذكر أفضل أداء في الماضي قام به اللاعب نفسه من أداء وتكنيك للمهارة، ضمن قدراته التي تتيح له أفضل أداء، وهذا ينعكس على ما سيقوم به في المستقبل في التدريب والمنافسات، التي من خلالها يستطيع تحقيق نجاح أفضل، كما يكسبه هذا خبرة الشعور بالنجاح في الأداء المتميز.

أهمية الدراسة:

وتظهر أهمية الدراسة في محاولة من الباحث معالجة التدريب من خلال:

1. التدريب العقلي، لدور التناسق السرعة الاقتراب وطول الحجلة الخطوة والوثبة على فعالية الوثب الثلاثي المناسب لتدريب الطلبة.

2. كما يبرز دور أهمية البرنامج التدريب العقلي بأسلوب علمي في إعداد المستويين لتحسين المستوى الرقمي لطلبة التربية الرياضية لجامعة اليرموك.

3. كما تظهر أهمية الدراسة في قلة الأبحاث العربية المشابهة والأردنية التي طبقت في مجال التدريب العقلي للوثبة الثلاثية بهدف تطوير المستوي الرقمي للاعبي الوثب الثلاثي.

مشكلة الدراسة:

من خلال إطلاع الباحث على المراجع والدراسات السابقة وجد أن العديد من الدراسات تطرقت إلى طرق استخدام التدريب العقلي للتدريب المهاري في تعليم الألعاب الرياضية المختلفة ومنها ألعاب القوى بمختلف فعالياتها، ولاحظ الباحث من خلال تعلمه للمهارات الرياضية في كلية التربية الرياضية لم يتطرق المدرسين أو المدربين للجانب التدريب العقلي في تعليم أداء المهارات الحركية المختلفة، وهذا ليس فقط في الجامعة وإنما من خلال اختلاطه مع زلائه في الجامعات الأخرى، حيث وجد بأن تعليم المهارات الحركية في المساقات المختلفة منصباً فقط على جانب تعلم المهارات وإتقانها من خلال التكرار، وأن الساعات الطويلة من التدريب البدني ليس الأسلوب الوحيد لتعلم الفعاليات الحركية فهناك الكثير من الطرق والأساليب التي تساعد على زيادة سرعة تعلم الفعاليات الحركية واكتسابها، وبالتالي التأثير الإيجابي على رفع المستوي الرقمي للمهارة، ومن أبرز هذه الأساليب استعمال التدريبات على العقلي والتي تخفف من العبء التدريبي على الطلبة من خلال تبادل التدريب بين الجانب البدني والجانب العقلي فالتعلم عملية موحدة تتضمن الجانبين العقلي والبدني، لذا

يستوجب على الطلبة التوجه نحو استخدام أسلوب العقلي في التدريب على الفعاليات الأساسية لألعاب القوى وعلاقته بالمستوي الرقمي الرياضي.

هدفت هذه الدراسة التعرف إلى:

1. التعرف إلى تأثير التدريب العقلي للتعلم المهاري لفعالية الوثب الثلاثي،علي المستوى الرقمي بين القياسيين القبلي والبعدي لأفراد المجموعة التجريبية.
2. التعرف إلى تأثير التعلم المهاري لفعالية الوثب الثلاثي علي دمج المستوى الرقمي لأفراد المجموعة الضابطة.
3. التعرف إلى الفروق بين أفراد المجموعة االتجريبية وأفراد المجموعة الضابطة في المستوى الرقمي لفعالية الوثب الثلاثي.

فرضيات الدراسة:

1. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha \geq 0.05$) لأثر البرنامج المقترح للتدريب العقلي ، بين القياسيين القبلي والبعدي لأفراد المجموعة التجريبية الذكور على متغير الدراسة (المستوي الرقمي لفعالية الوثب الثلاثي).
2. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha \geq 0.05$) لأثر البرنامج المقترح للتدريب العقلي ، بين القياسيين القبلي والبعدي لأفراد مجموعة التجريبية الإناث على متغير الدراسة (المستوي الرقمي لفعالية الوثب الثلاثي).
3. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha \geq 0.05$) لأثر البرنامج التقليدي بين القياسيين القبلي والبعدي لأفراد المجموعة الضابطة الذكور على متغير الدراسة (المستوي الرقمي لفعالية الوثب الثلاثي).

4. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha \geq 0.05$) لأثر البرنامج التقليدي بين القياسيين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة الإناث على متغير الدراسة (المستوي الرقمي لفعالية الوثب الثلاثي).
5. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha \geq 0.05$) بين أفراد المجموعتي التجريبية والضابطة (الذكور) في القياس البعدي على المستوى الرقمي لفعالية الوثب الثلاثي.
6. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha \geq 0.05$) بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة (الإناث) في القياس البعدي على المستوى الرقمي لفعالية الوثب الثلاثي.

مجالات الدراسة:

1- **المجال البشري:** طلبة كلية التربية الرياضية بجامعة اليرموك المسجلين رسمياً في السجلات، والمنتظمين بالدراسة للفصل الصيفي 2014/2013م.

2- **المجال المكاني:** تم إجراء الدراسة في كلية التربية الرياضية في جامعة اليرموك.

3- **المجال الزمني:** تم إجراء الدراسة خلال الفترة ما بين 2014/5/19 ولغاية 2014/11/22 .

مصطلحات الدراسة:

التدريب العقلي: عرفه شمعون (1996) "بأنه استراتجيه استخدام المهارات العقلية في تطوير مستوي الأداء الرياضي".

الوثبة الثلاثية: وهي عبارة عن وثبات ثلاثة تحمل اسم (حجلة–خطوة– وثبه) وتتكون من أربع مراحل هي : الركضة التقريبية، الارتقاء، الطيران، والهبوط (الربضي،1998).

المستوى الرقمي: هو مستوى من القياس يستطيع اللاعب الوصول إليه، بالاعتماد على أداة القياس المستخدمة. (علاوي،1998)

الفصل الثاني

الإطار النظري والدراسات السابقة

الإطار النظري

التدريب العقلي

تمهيد

يظن البعض أن موضوع التدريب العقلي من الموضوعات الحديثة التي أثارت العلماء في مجال علم النفس الرياضي، ولكن الواقع يؤكد أن بداية الاهتمام ترجع إلى عام (1916) بعد صدور كتاب (واشبورن) عن العلاقة بين والحركة،حيث يعتبر التدريب العقلي أحد الأبعاد الرئيسية في منظومة التدريب الرياضي الحديث فبعد الترتيب الهرمي للتدريب الرياضي- الجانب البدني ثم التدريب على المهارات الحركية وبعدها الخططية والجانب النفسي ثم الاجتماعي وغيرها من الأبعاد، وبالرغم من ظهور تعريفات مختلفة وعديدة لعلماء ومختصين للتصور العقلي إلا أن معظمهم يركزون على انه مرتبط فسيولوجيا بالحواس الموجودة في الدماغ، والتدريب العقلي هو جزء هام ومكمل للتدريب الحركي ويتضمن تعلم وتدريب المهارات النفسية أو العقلية أو المعرفية مثل تدريب الاسترخاء، العقلي، الانتباه والإدراك، وغير ذلك من التدريبات المرتبطة بالعلميات العقلية العليا والتي لا يؤدي فيها اللاعب غالباً أداء حركي عقلي، والتي تتضمن العديد من الطرق والوسائل لمحاولة التحكم في السلوك العقلي المعرفي والحركي للاعب، والتي تسهم في التحكم في القلق والضغوط النفسية، وكذلك مساعدته على سرعة تعلم واكتساب وإتقان المهارات الحركية وخطط اللعب المختلفة، والإسهام في الإعداد النفسي والتعبئة النفسية للاعب قبل وأثناء وبعد المنافسات الرياضية (راتب،2000).

ولقد كان للعلم دوراً كبيراً في تطوير الأنشطة الرياضية فقد اتجه القائمون على الرياضة بإجراء العديد من البحوث والدراسات للتوصل إلى أفضل المستويات فالوصول إلى المستويات

الرياضية العالية لا يأتي وليد الصدفة بل من خلال التخطيط والتدريب لفترات زمنية طويلة، إذ تبدأ من عملية ممارسة النشئ الرياضي المتخصص حتى الوصول لأعلى مستوى. وإن معظم الأبطال على المستوى الدولي يتقاربون لدرجة كبيرة من حيث المستوى البدني والمهاري والخططي ونتيجة لذلك فإن هناك عاملاً هاماً يحدد نتيجة كفاحهم أثناء المنافسات الرياضية في سبيل الفوز هو العامل النفسي والذي يلعب دوراً هاماً ويتأسس على تحقيق الانتصار والتفوق، اللاعبين يتعلمون شكل الحركة فقط مؤسسة على الجانب البيوميكانيكي ونتيجة لهذا فإن المدربون يتغاضون عن الجزء الأهم في عملية التعليم وبصفة عامة تعلم اللاعبين المقدرة على إبراز قدراتهم البدنية والفنية والنفسية والعقلية اللازمة في الأداء الحركي المطلوب. (علاوي،1992م).

يعتبر التدريب العقلي هو الجزء الأساسي في إعداد اللاعب للوصول إلى المنافسات فهو يتضمن التدريب على الحركة وتسلسل المهارات والخطوات والمواقف والأهداف في جميع أبعاد المنافسة من حكام وملعب وأدوات وأجهزة، ويجب أن يمتلك اللاعب القدرة على تطبيق الخطط الموضوعية وتحليل أداء المنافس، وترجع أهمية التدريب العقلي إلى أنه لا يقتصر استخدامه على الاشتراك في المنافسة الرياضية، ولكن يستخدم في مجال الحركة بشكل عام وفي مراحل اكتساب المهارات الحركية، ويؤدي دوراً هاماً في عملية التعلم لا تقل أهمية عن الإعداد للمنافسات، كما يتضمن التدريب العقلي بعض المهارات النفسية كالتدريب الجيد على الاسترخاء، والتعرف على "البروفيل" الانفعالي للاعب، و الحركي العقلي، واسترجاع النواحي الفنية للأداء، واسترجاع الخبرات الناجحة، والتدريب على التركيز ,الانتباه والتدريب على عزل التفكير فيما يختص بغير العملية التدريبية،إن التدريب العقلي ذات تأثير واضح في

التغلب على زيادة الاستثارة الانفعالية، وتحسين الأداء الحركي للرياضيين، ولا شك أن اللاعب الذي يتصور أدائه في مهارة معينة بصورة سليمة سوف ينعكس ذلك في تحسين أداءه لهذه المهارة الحركية، كما أن التدريب العقلي يساهم بدور إيجابي في تطوير الأداء البدني العضلي ومن ثم تطوير الأداء الرياضي الأمر الذي يساعد على أداء المهارات بشكل أكثر آلية أو انسيابية. (راتب، 1990)

عند استعراض الباحث لنتائج البحوث والمراجع والدوريات الرياضية المتخصصة في علوم الرياضة التي لاحظ أنه قد تم جمع العديد من الأدلة والبراهين بواسطة مجموعة من العلماء في علم النفس الرياضي، علم النفس الطبي، علوم الحركة، الفسيولوجي الذين أوضحوا.

قوة العقل هي القوة الدافعة وراء تحقيق الإنجازات، وأكدت ما يسمي بالثورة العقلية في التدريب الرياضي الحديث، حيث يعتبر التدريب العقلي عامل هام في إكساب وتطوير المهارات الحركية، أو في مراحل التعلم الحركي المختلفة حيث أنه عند العقلي لمهارة يحدث استثارة للعضلات المشاركة في هذه المهارة تؤدي إلى استثارة عصبية ضعيفة تكون كافية بحدوث التغذية الرجعية الحسية التي يمكن استخدامها عند محاولة الأداء في المرات التالية.

مفهوم التدريب العقلي

يرى راتب (2000) بأن التدريب العقلي هو "وصف الطرق النفسية التي تهدف إلى التحكم والتغير في سلوك الفرد سواء العقلي أو البدني إلى جانب الاهتمام بالخبرات السابقة والتدريب المنتظم للمهارات العقلية والاتجاهات والاستراتيجيات التي تبني على أساس أن الحالة العقلية يمكن التحكم فيها بنفس الطريقة التي تستعمل في الحالة البدنية ".

شروط التدريب العقلي

يشير الربضي (2001) إلى أن هناك الشروط التي يجب أن تتوفر حتى يمكن تحقيق أكبر عائد من التدريب العقلي سواءً في إكتساب المهارات الحركية:

1. الاتجاه الإيجابي:

حيث أنه من الأهمية أن يقبل اللاعب على هذا النوع من التدريب وهو على اقتناع تام بالدور الذي يمكن أن يساهم به في تطوير مستوى الأداء، وأن يكون هناك اتجاه إيجابي يساعد اللاعب على تحمل مشاق هذا التدريب ومتطلباته حيث أهمية الصبر و التدرج في اكتساب المهارات العقلية، وعدم وضوح العائد من التدريب بطريقة مباشرة يحتاج إلى وقت حتى يتمكن اللاعب من السيطرة على هذه المهارات.

2. **الخبرة السابقة**

إن الاستفادة من التدريب العقلي تصعب في حال عدم وجود خبرة سابقة يمكن استرجاعها في العقل وهنا يأتي أهمية التفريق بين والتخيل حيث الأول يعني إعادة تكرار تصور مهارة سابقة وتعلمها دون رؤيتها في حين يعني التخيل إطلاق العنان للخيال دون وجود مرجع لهذه الصور في العقل.

3. **الأداء الصحيح**

يجب أن تتم ممارسة التدريب العقلي للمهارات الحركية من خلال الأداء السليم والفائق وليس الأداء غير الصحيح الذي يتضمن بعض الأخطاء حيث أن تكرار التدريب العقلي مع وجود أخطاء يعمل على تثبيتها ويضر بمستوى الأداء بدلا من تطويره إلى الأفضل.

4. الإيقاع الحركي:

عند تطوير المهارات المطلوبة للرياضي يجب أن يكون التدريب العقلي في نفس السرعة والإيقاع الحركي.

5. الانتظام في التدريب

إن الانتظام والتواصل يعمل على رفع مستوى الأداء وتتابع الفترات التدريبية يساهم في زيادة فاعلية التدريب العقلي ويمثل هذا البعد أهمية خاصة حيث عادة ما يتوقف اللاعب بعد تحقيق النتائج الأولية.

6. مستوي من اللياقة والذكاء

يشير الربضي (2001) إن اللاعب الذي يمتلك قدرة عضلية يستفيد من التدريب العقلي أكثر من اللاعب الذي لهو القدرة العضلية المحدودة وكذلك تتطلب المستويات الرياضية التنافسية درجة عالية من الذكاء حيث أهمية إصدار إقرارات في فترة وجيزة وتحت ضغوط المنافسة.

استخدامات التدريب العقلي

يرى شمعون (1996) بأنه يمكن أن تنحصر أهم استخدامات التدريب العقلي في:

أ.اكتساب وتنمية المهارات الحركية

إن التدريب العقلي يستخدم في مراحل التعليم الحركي حيث يقدم الإطار الكلي للمهارة المراد اكتسابها والمعلومات المرتبطة بها في المرحلة الأولى، ويساعد العقلي على تنمية وإتقان المهارة من خلال التبادل مع الأداء الحركي في المرحلة الثانية، ويساعد في عزل كافة مشتتات الانتباه والتركيز على الأداء في المرحلة الثالثة وحتى الآلية.

ب. الإعداد للمنافسات

يساهم في الإجراءات المستخدمة في إستراتيجيات البطولة التي تتناول كافة المواقف المتوقعة وطرق التعامل معها وإعداد اللاعب لهذه المواقف، وكذلك في اللحظات السابقة على الاشتراكات في المنافسة مباشرة في المحاولة بالوصول باللاعب إلى المستوى الأمثل من الاستثارة وتركيز الانتباه وعزل التفكير عن طريق الاسترخاء والأساليب الأخرى.

ج. الأنشطة الرياضية ذات الظروف الخاصة

إن التدريب العقلي يستخدم في جميع الأنشطة الرياضية التي تتسم طبيعة التنافس فيها بخصائص مميزة مثل الأنشطة الرياضية التي تحتاج إلى لياقة بدنية عالية ونظام تنفس طويل الأمد وعلى جولات متعددة مثل ألعاب الكيك بوكسنغ وألعاب القوى والماراثون والدراجات والتجديف والغطس أو سباحة المسافات الطويلة.

أنواع التدريب العقلي :

ويرى شمعون (1996) **ان للتدريب العقلي أنواع تتمثل:**

- التدريب العقلي المباشر: ويشتمل على العقلي، والانتباه ويشتمل (الانتباه، التركيز، التوزيع، وتحويل الانتباه).
- التدريب العقلي غير المباشر: ويشتمل على، القراءة لوصف مهارة معينة، مشاهدة الأفلام، الاستماع لوصف المهارة، مشاهدة النماذج الحية، كتابة التعليمات، والدمج بين الوسائل السمعية والمرئية.

أهمية التدريب العقلي :

يمثل التدريب العقلي أحد المداخل لتطبيق مبادئ علم النفس الرياضي، ويساعد في تدريب اللاعب على استخدام طرق متعددة تساهم في التحكم في الأفكار وتعديل السلوك للوصول إلى مستوى أفضل، ثم تجريبها وتطبيقها واختبار صلاحيتها على مجموعة من لاعبي العالم في مستويات رياضية عالية وأنشطة مختلفة. (شمعون، 1996).

فوائد التدريب العقلي :

ويري الدليمي(2008)إلى أن التدريب العقلي .

1- يعطي الثقة للاعب أو المتعلم.

2- يتعلم اللاعب أو المتعلم الاسترخاء.

3- يتعرف اللاعب أو المتعلم على برامج حركية غير معروفة سابقاً.

4- يحفز نهايات العضلات ويحفز الأربطة على العمل الحركي وكأن الحركة قد تمت فعلاً.

5- يصيغ هذا النوع من التمرين برامج حركية وتصوراً حركياً صحيحاً.

6- يمكن من خلاله أن يكون أجدر في استخدام الطريقة للكلية في التعلم الحركي.

أهداف التدريب العقلي:

ويرى شمعون(1996) **إن التدريب العقلي يهدف إلى.**

1- زيادة نوع أداء المثالية بوساطة تنمية المهارات العقلية المرتبطة وتطويرها.

2- زيادة القدرة على إعادة التكرار والتثبيت والتحكم في الأداء المثالي.

3- إزالة العوائق أمام التطوير العام للأداء.

4- استبعاد الأسباب المرتبطة بتدهور مستوى الأداء.

5- زيادة الاستفادة من التدريب البدني.

أ – تطوير نوعية التدريب ونظامه.

ب- تطوير القدرة على استعادة الشفاء من الفترات التدريبية.

6- تطوير أداء المهارات العقلية والإعداد للمنافسات.

7- تطوير الشخصية وتنميتها.

8- تطوير الصحة العامة.

مراحل التدريب العقلي

ويرى كل من (Bund zen & others , 1992) إلى أن التدريب الذهني يقسم إلى:

1- **مرحلة الاسترخاء**

الاسترخاء: " هو الانسحاب المؤقت والمدروس من النشاط في وقت معين، بما يتيح الفرصة للفرد من إعادة تعبئة طاقاته البدنية والعقلية والانفعالية ".(راتب،1990)

تهدف هذه المرحلة إلى تعلم الاسترخاء الذهني والعضلي والتي تمثل الركيزة الأساسية لعملية التحكم في التدريب الذهني، حيث أن تعلم المهارات المختلفة يتعزز عندما يكون المتعلم في حالة استرخاء، أو هناك تناوب بين التعلم والاسترخاء، وهذه حقيقة سواء بالتعلم الأكاديمي أو بالتدريب الرياضي، إذ يلاحظ أن الكثير من الرياضيين يفشلون في تحقيق أفضل مستويات أدائهم بسبب التوتر العصبي والقلق الذي يصاحب الاشتراك في المنافسات الهامة والذي يؤدي إلى تقلص عضلات الجسم كافة بدلاً من أن يحدث التقلص في العضلات المشتركة في أداء المهارة فقط. (راتب، 1995) وينقسم الاسترخاء إلى الاسترخاء العضلي Muscular Relaxation : ويتضمن أساليب ذات أنواع متعددة ولكنها تتفق في الهدف، و الاسترخاء

العقلي Mental Relaxation : وهو المرحلة التي تسبق مرحلة العقلي ويتضمن : الاستجابة للاسترخاء Relaxation Response، والاسترخاء المعرفي Relaxation cognitive، (التحكم في التنفس، Breath Control).

2- مرحلة التدريب على الطرق الذهنية

يعرف التدريب الذهني بأنه هو "عبارة عن حلول ذاتية لبرنامج مرسوم من اللاعب أو المتعلم أو حلول ذاتية للتغلب على برامج اللاعب أو المتعلم المنافس ، ويعرف أيضا بأنه عملية تكرار الذاتي والإرادي لخط سير الحركة أو مهارة معينة ويحتوي هذا على عوامل الرؤية والسمع والإحساس بمكان الحركة وزمانها أي كل ما يختص الرؤية والسمع والإحساس فهو نشاط ذهني يقترن بنشاط حركي".

تهدف هذه المرحلة إلى تعلم النظم البديلة للتحكم الذاتي وطرق التوجيه الذاتي ، وطرق الذهني.

3- مرحلة تدريب القوى العقلية

تهدف هذه المرحلة إلى دمج المهارات الذهنية في المرحلة الأولى والثانية وتطبيقاتها في مجالات مثل، التركيز، الاتجاهات، الواقعية. (Bund zen , other , 1992)

كيفية استخدام التدريب العقلي:

ويرى الخولي وآخرون(1998) **كيفية استخدام التدريب العقلي.**

هناك العديد من الدراسات التي تدعم فاعلية التدريب العقلي وتأثيره على تطوير مستوى الأداء الرياضي. وقد قضى الكثير من علماء الرياضة الوقت الطويل في البحث عن

هذه العلاقة الدقيقة، ومحاولة التعرف على توقيت وكيفية استخدام هذا التدريب للوصول إلى أفضل تأثير على الأداء.

وقد ظهر احتمالين حول تأثير وفاعلية هذا اللون من التدريب إلى جانب تفسير حدوث هذا التأثير، وسوف يتم تبسيط هذا الأمر قدر الإمكان، حيث من المهم أن يعرف اللاعب النظريات العلمية التي تساند هذا التدريب ودورها في الارتقاء بمستوى الأداء حتى يكون مقتنعاً عند الممارسة التطبيقية، ويمكنه الوثوق في النتائج التي أشارت إليها البحوث والدراسات في هذا المجال، إلى جانب أقوال اللاعبين من أبطال العالم حول فاعلية التدريب العقلي، الاحتمال الأول: نظرية التعلم الرمزي. والاحتمال الثاني: النظرية العضلية العصبية النفسية.

أ. نظرية التعلم الرمزي (الصورة العقلية المثالية)

تعتمد نظرية التعلم الرمزي على التفسير المعرفي (الإدراكي)، حيث أن العقلي والممارسة العقلية يعملان وفق التخطيط المسبق للاعب من تنفيذ مهارة حركية معينة، وتنظر إلى تتابع الحركة وأهداف المهمة الحركية، والحلول البديلة المتوقعة بوصفها (تغيرات معرفية (إدراكية) تسبق الاستجابة البدنية الحركية).

لذلك فعند استرجاع مهارة رياضية عقلياً، فإننا في الحقيقة نقوم بإعادة نسخ كل حركة في هذه المهارة، وعمل إشارات رمزية، وعن طريق أداء الكثير من التدريب العقلي فنحن نقوم ببناء مرحلي للحركة لكي تصبح آلية ويسهل استرجاعها.

وعلى سبيل المثال إذا حاولت لاعبة دفع الجلة أو اللاعب في رياضة الجمباز تطوير مهارة معينة فيتم تجزئة محتوى هذه المهارة أو الواجب الحركي عن طريق الاسترجاع العقلي لكل مقطع في هذه المهارة، وبهذه الطريقة يتم القيام بإعداد رمز من هذه المحتويات، هذا الرمز يشكل أو يكون صداقة وتعارف، أي علاقة تساهم في تطوير المهارة وتوصلها الى مرحلة من الدقة والإتقان وفي النهاية الآلية.

ويجب الإشارة إلى أن التطوير المذهل في المهارات الحركية مثل "الرمية الحرة في كرة السلة" "ومراحل وخطوات أداء الوثبة الثلاثية" في ألعاب القوى، هو نتاج نظرية التعلم الرمزي وتطبيقها في المجال الرياضي.

ويشير الخولي وآخرون (1998) إلى أن هذه النظرية تسهم في إعداد الممارس بما يلي:

1- إمكانية استرجاع أبعاد المهارة.
2- الخصائص المميزة للمهارة.
3- تحديد أهداف المهارة.
4- التعرف على مشاكل الأداء.
5- الإجراءات المؤثرة في الأداء.
6- التخطيط لأداء المهارة.
7- ويؤدي مرور هذه الأبعاد المعرفية إلى الجهاز العصبي المركزي إلى حدوث التطوير في الأداء.

ب. **النظرية العضلية العصبية والنفسية:**

يعمل العقل حتى في حالة جلوسنا في هدوء على مقاعدنا، فنحن ننتج انقباضات عضلية صغيرة للغاية، تماثل تلك المتضمنة في المهارة، ومن هنا يبدو أن لهذه النظرية منطقاً مقبولاً. وتفسر هذه النظرية حدوث تأثير التدريب العقلي بأنه عند العقلي للمهارة يحدث استثارة للعضلات المشاركة في هذه المهارة، تؤدي إلى استثارة عصبية خفيفة تكون كافية لحدوث التغذية الرجعية الحسية التي يمكن استخدامها في تصحيح المهارة عند محاولة الأداء في المستقبل (علاوي،1992م).

ويمكن عرض هذه النظرية من خلال عقل لاعب الغطس الأولمبي، فإن الشيفرات المرسلة، والانقباضات الإلكترونية الأخرى ترسل باستمرار واتساق إلى العضلات والأوتار حتى تذكرهم بالوثب من سلم الغطس، استعدادا للتكور، الدوران حول محاور الجسم المختلفة ثم فرد الجسم للدخول السليم التام في الماء، وهذه الرسائل تنتقل في سرعة فائقة وتعمل على انقباض العضلات في التتابع المناسب حتى يمكن أن تؤدي الحركة بالطريقة الصحيحة، وهذا يحدث لدى جميع اللاعبين أثناء تطبيق المهارات الحركية المختلفة. وقد تم اختبار صلاحية هذه النظرية عدة مرات عن طريق أن يسترجع اللاعب الصور ثم قياس النشاط الكهربائي في عضلات الذراعين والرجلين عن طريق جهاز الرسم الكهربائي للعضلات. وتدعم هذه النظرية أنه إذا استرجعنا عقلياً المهارات الحركية مع شدة عالية، فنحن نقوى وندعم الرباط الشرطي مع انقباضات العضلات، وخط التوصيل العضلي العصبي حتى يتم نقل الرسائل بمزيد من الفاعلية والوضوح. ويساعد العقلي في وصول اللاعب إلى أفضل ما لديه في التدريب والمنافسات، وذلك من خلال الاستخدام اليومي للتصور العقلي في توجيه ما يحدث

لاكتساب وممارسة وتطوير المهارات الحركية باستعادة الخبرات السابقة واسترجاع الاستراتيجيات الواجب إتباعها في المنافسات، كما يساهم في استدعاء الإحساس بالأداء الأمثل وتركيز الانتباه على المهارات قبل الدقيقة الأخيرة الباقية على الانطلاق لتحقيق الأهداف (علاوي،1992م).

ويعتبر الاسترخاء من المهارات العقلية التي تلعب دوراً هاماً في تحقيق الإنجازات الرياضية والتي تساعد اللاعب على التحكم وتوجيه استثارته خلال التدريب والمنافسة، حيث يلاحظ أن الكثير من الرياضيين يفشلون في تحقيق أفضل مستويات أدائهم بسبب التوتر العصبي والقلق الذي يصاحب الاشتراك في المنافسات الهامة، والذي يؤدي إلى تقلص عضلات الجسم كافة بدلاً من أن يحدث التقلص في العضلات المشتركة في أداء المهارة فقط، لذا فإن الاسترخاء يعد هو مفتاح الوصول إلى أفضل طرق الأداء بما تسمح به أقصى حدود وقدرات اللاعب. إن برامج الاسترخاء يجب أن تستحوذ اهتمام القائمين بعلمية التعلم والتدريب حيث تعتبر من التمرينات الهامة التي تعمل على راحة العضلات التي يقع على الجهد الكبير أثناء الممارسة، كما أنها تلعب دوراً هاماً في تعلم المهارات الحركية خاصة التي تتطلب دقة في الحركة واقتصاد في الجهد، بالإضافة إلى أنها تتيح الفرصة لاستغلال المتاح من الطاقة المبذولة أفضل استغلال (البيك وآخرون،1994م).

ويذكر علاوي (1996م) إلى أن الحركي يلعب دوراً هاماً في تنمية قدرات ومستوى الفرد الرياضي، وأن يحمل طابعاً مركباً ويشمل على مكونات وجدانية وأخرى حركية، ومن الضروري الربط بين البعدي والناحية التفكيرية الناتجة عن الشرح الشفهي للمهارة الحركية ومن الأهمية العمل على رفع مستوى العقلي للوصول إلى التفوق.

التصور العقلي

يأتي تسلسل العقلي بعد الاسترخاء العضلي والعقلي, ويعد العقلي من الطرق المعرفية الأكثر استعمالا, وهو نوع من المحاكاة الصامتة التي تتم عقليا، ويستعمل العقلي من الجميع سواء أكان في المجال الرياضي أم غير الرياضي وسواء أكان بصورة مقصودة أم غير مقصودة ومثال ذلك انه غالبا ما نقوم بالمراجعة العقلية مسبقا لما سوف نتحدث به بالهاتف, إذ إن العقلي يمنحنا الفرصة للتعامل مع المشكلة أو المهارة عند ظهورها بشكل أفضل " (ضياء،2002). كما ويشير Schmidt (1982) إلى أن الأشخاص يستطيعون أن يستحضروا في عقولهم أو أنْ يتذكروا أحداثا أو خبرات سابقة، وأنْ يستحضروا أحداثا أو مواقف لم يسبق حدوثها من قبل.

مفهوم التصور العقلي

" وسيلة عقلية يمكن من خلالها تكوين تصورات الخبرات سابقة أو تصورات جديدة لم تحدث من قبل بغرض الإعداد العقلي للأداء". (راتب،2000).

وكما يشير شمعون (1996) إن تعريف العقلي حسب Robert خبرة مماثلة للخبرة الحسية وتظهر في غياب المثير الخارجي. وحسب Nidffer إعادة تكوين أو استرجاع الخبرة في العقل. وحسب Dorthy استرجاع من الذاكرة لأجزاء من المعلومات المختزنة من جميع الخبرات وإعادة تشكيلها بطريقة ذات معنى. وحسب Richardson هو جميع أنواع الخبرات شبه الحسية والإدراكية التي نشعر بها في العقل الواعي في حالة غياب المثيرات الشرطية والتي تستدعي ظهور نظائرها الحسية والإدراكية الحقيقية.

أنواع التصور العقلي:

ويرى شمعون(1996) **إن العقلي له عدة أنواع وهي:**

أ. **الخارجي:** وهو تصور اللاعب لنفسه كما لو كان يشاهد فيلما سينمائيا، أو يشاهد نفسه على شريط فيديو.

ب. **الداخلي:** وهو الذي يرى فيه اللاعب نفسه كما لو كانت هناك آله تصوير مثبته فوق رأسه تسجل صورا لكل الأشياء التي يراها أثناء الأداء.

ثالثاً: الفرق بين التدريب العقلي و التصور العقلي :

هناك التباس بين مصطلح التدريب العقلي و العقلي، حيث يتم استعمال مصطلح التدريب العقلي بطريقة مرادفة لمصطلح العقلي، ولكن من الواجب الفصل التام بينهما.

ان التدريب العقلي لمهارة ما تتضمن ما يلي : شمعون (1996)

1- التفكير في المهارة .

2- الحديث الذاتي مع النفس عن خطوات المهارة

3- تصور لاعب محترف يؤدي المهارة بصورة مثالية

4- تصور المهارة التي سبق أدائها بطريقة ناجحة

إن الخطوات الأربعة السابقة تمثل التدريب العقلي، في حين أن الخطوة الرابعة تحديدا هي التي تمثل العقلي للمهارة.

إن العقلي هو المرحلة الأولي من التدريب العقلي، وانه يتضمن القدرة على استدعاء الصورة فقط .في حين أن التدريب العقلي يتضمن الايجابية في الصورة أو سلسلة الصور. شمعون (1996)

إن العقلي يمثل تذكر الصور من خلال الخبرة السابقة، أما التدريب العقلي فيمثل الاسترجاع العقلي لرموز الأداء السابقة، ويكون التركيز هنا على الحركة وليس على العائد منها مثل الاتجاه والدقة أو المسافة. شمعون (1996)

ويتفق الباحث مع ما ورد سابقاً حيث أن العقلي هو جزء من التدريب العقلي، فالتدريب العقلي يمثل الاستراتيجيات التي تستعمل بها المهارات العقلية ومنها العقلي في محاولة لتطوير الأداء، أما العقلي فيمثل الوسيلة التي من خلالها تُنْجَز أهداف التدريب العقلي.

تركيز الانتباه

إن تركيز الانتباه يعتبر من المهارات العقلية الهامة حيث يعد الأساس لنجاح عملية التعلم أو التدريب أو المنافسة في أشكالها المختلفة حيث تبني عليه العمليات الأخرى كالإدراك والتفكير والتذكر والتوقع ويتمثل في القدرة على تركيز العقل حول موضوع معين عن طريق الانتقاء في الشعور".

ويتطلب تركيز الانتباه كماً هائلاً من الطاقة النفسية، ولذلك يزداد الشعور بالتعب وتقل اليقظة عند التركيز فترة طويلة من الزمن، ويبدو أن تركيز الانتباه يواجه بجهد عقلي عنيف قد يتسبب في فقدان التركيز كلية، وعلى ذلك يجب أن يتسم التدريب على تركيز الانتباه بالاستمرارية والتواصل عن طريق التدريب على المهارات التي تتطلب التركيز وهذا يحتاج

جهداً عقلياً كبيراً. ونظراً لاختلاف طبيعة الأنشطة الرياضية وبالتالي تختلف متطلبات الانتباه، فيجب أن يتم التدريب على متطلبات تركيز الانتباه لكل نشاط رياضي من واقع الزمن المحدد للتنافس وعدم الخلط بين الانتباه وتركيز الانتباه (شمعون، 1996).

التركيز: "تجميع كافة الأفكار والعمليات الفكرية بنقطة واحدة لخدمة العمل المهاري المراد تحقيقه".(ضياء ،2002)

الانتباه : "عندما يجتذب الفرد لشيء ما كتعبير عن حالة, ويكون الانتباه مربوط بحاستين الأولى تسمي بحاسة البصر والثانية حاسة السمع. (محجوب ،1989).

مهارات الانتباه

1. **انتقاء الانتباه:**

وهي القدرة على إختيار الرموز الصحيحة أو المثيرات الواجب على اللاعب تركيز الانتباه عليها من بين العديد من المتغيرات غير المرتبطة.

1. **تحويل الانتباه:**

عملية مستمرة بين المثيرات في البيئة لمحاولة اختيار الاستجابات الصحيحة التي تعمل على تحقيق الأهداف، ويمثل في المجال الرياضي الانتقال من الذات الداخلية إلى الجو المحيط بالتنافس وفقا لمتطلبات الموقف، ويجب أن يتعامل مع التغيرات الخارجية والداخلية سواءً في التدريب أم المنافسة، وهذا يتطلب فاعلية الانتباه والتحكم وتحويل سعة واتجاه الانتباه. ومن الأهمية بمكان أن يتعلم الرياضي متى يقوم بتحويل الانتباه من حيث المجال (الواسع– الضيق) أو من حيث الاتجاه (الخارجي – الداخلي).

3. شدة الانتباه:

تمثل إحدى مهارات الانتباه الهامة، حيث أنه بعد اختيار المثير الصحيح وامتلاك القدرة على تحويل الانتباه، يجب على اللاعب أن يكون لدية القدرة على الانتباه بشدة عالية في أوقات محددة (محجوب،1989).

مهارات الوثب وفعالية الوثب الثلاثي

إن حركة الواثب تختلف عن فعاليات الميدان والمضمار الأخرى، فقد اتفقت المصادر العلمية على أن الواثب يقوم بحركات مختلفة في مراحل الطيران عن الواثب الأخر، وهذا الاختلاف يعطي كل طريقة التقسيمة الخاصة بها مثل القرفصاء والتعلق والمشي في الهواء، لذا تعد كنشاط حركي بسيط في أدائه وخصوصا في مراحل تعلمه الأولي والمحببة والأكثر شيوعا في ممارستها ليس فقط في مجال الساحة والميدان، ولكن بالنسبة للألعاب والفعاليات الرياضية المختلفة. إن الوثب الثلاثي في ألعاب القوى من الأنشطة الرياضية التي تحتاج للأسلوب العلمي لوضع ومتابعة برامجها، وإعداد اللاعبين علمياً باستخدام التكنولوجيا الحديثة المرتبطة بالأداء المهاري السليم والمعلومات التي يجب أن تتوافر عن خصائص أداء المهارة كي يسهل تعلمها، والتي تتمثل في معرفة الخصائص الميكانيكية للمهارة والكشف عن العلاقات المتداخل بين حركة أجزاء الجسم أثناء أداء المهارة، وبالتالي لا يمكن الحصول عليها إلا بمتابعة حركة جسم اللاعب، لذلك تم دراسة القياسات الجسمية والخصائص الميكانيكية وعلاقتها بالمستوى الرقمي للوثب الثلاثي (حازم ،2002).

يقفز اللاعبون في الوثب الطويل والوثب الثلاثي إلى الأمام قدر إستطاعتهم، أما في الوثب العالي والقفز بالعصا (الزانة) فوثب اللاعب عالياً فوق العارضة قدر ما يمكن من

الارتفاع. فالوثب الطويل (العريض) يتم في وثبة واحدة إلى داخل حفرة مملوءة بالرمل. ولبدء الوثبة الطويلة يجري المتسابق بأقصى سرعة منحدراً فوق طريق طويلة، ويقفز واثباً من لوحة الارتقاء والتي يجب ألا يتخطاها ولو بجزء يسير من قدمه حتى تكون وثبة صحيحة، ويقاس طول الوثبة من أمام حافة لوحة الارتقاء إلى أقرب علامة يتركها اللاعب في الرمل، وعندما يكون عدد اللاعبين كبيراً يسمح لكل واحد منهم بست وثبات، وإذا تخطي لاعبان المسافة نفسها يكون الفائز منهما صاحب أفضل وثبة تالية. أما الوثبة الثلاثية فتتألف من ثلاث وثبات متواصلة، وتتم الوثبات الأوليات (الحجلة والخطوة) على طريق الإقتراب، يرتقي اللاعب على قدم واحدة في الحجلة ويهبط على القدم نفسها وفي الخطوة التالية يهبط اللاعب على القدم الثانية، وفي نهاية الوثبة الثالثة يهبط اللاعب على كلتا قدميه في حفرة الرمل. يحاول لاعبو الوثب العالى والقفز بالعصا (الزانة) أن يدفعوا أنفسهم من فوق عارضة طويلة مرفوعة على عمودين يسميان القائمان، يهبط اللاعب على وسائد مطاطية مرنه، وإذا أسقط اللاعب العارضة تعتبر محاولة فاشلة، وتؤدي ثلاث وثبات فاشلة إلى إستبعاد اللاعب. والفائز هو المنافس الذي يحصل على أعلى ارتفاع, وإذا ظل التعادل قائما يعتبر المنافس الفائز هو الحاصل على أقل مجموع من المحاولات الفاشلة في ذلك الارتفاع.

وإ ذا بقي التعادل مستمرا فالمتنافس الذي لديه أقل مجموع من المحاولات الفاشلة في كل الارتفاعات يكون هو الفائز (بسطويسي،1997).

أما أداء الوثب الثلاثي يتطلب مقدرة خاصة من الخصائص التكنيكية والتوافقية، وبخاصة الإحساس بالإيقاع الحركي، وكذلك المقدرة على الحفاظ على توازن الجسم أثناء الطيران، والأداء التوافقي الجيد للارتقاء وبالنسبة للخصائص البدنية فيتطلب تنمية عنصر القوة وبخاصة القوة

المميزة بالسرعة التي تستخدم في الارتقاء، ويعتبر الوثب الثلاثي بصفة خاصة من الوسائل الفعالة لتنمية قوة الارتقاء.

الوثب الثلاثي

يرى (فراج، 2004) أن الوثبة الثلاثية من المسابقات المشوقة والمرغوبة، إلا أنها صعبة وشديدة التأثير على الأجهزة والمفاصل والعضلات، كان يطلق على الوثبة الأولى حجلة، والثانية خطوة، والثالثة وثبة، وهذه التسمية تجمع باسم الوثبة الثلاثية. تؤدى هذه الفعالية بثلاث وثبات متتالية: الوثبة الأولى والثانية تؤدى بقدم واحدة وتؤدى الثالثة بالقدمين معاً، ومن أهم خطواتها الفنية هي: الاقتراب، ثم الارتقاء، والمشي في الهواء، والهبوط. وتعتبر مسابقة الوثب الثلاثي من مسابقات الوثب المركبة ويتمتع مؤديها بكفاءة بدنية عالية من حيث السرعة والقوة العضلية والرشاقة. ويمكن تلخيص المراحل الفنية لأداء الوثب الثلاثي كما يلي:

الاقتراب

لا يختلف الاقتراب في فعاليه الوثب الثلاثي عن الاقتراب في فعالية الوثب الطويل بصورة جوهرية ويجب أن يصل اللاعب قي نهاية الاقتراب إلى معدل عال من السرعة للاستعداد للارتقاء، وتتراوح مسافة الاقتراب عند اللاعبين الدوليين ما بين (38-41 متر)، أي ما يعادل 18 -20 خطوة، ويختلف الإيقاع الحركي في الخطوات الأخيرة من الاقتراب في الوثب الثلاثي، حيث تقصر الخطوات قليلاً مع زيادة معدل السرعة والاستمرار في رفع الركبة عالياً دون إهمال متطلبات فرد الرجل تماماً في الارتقاء، وتضمن عملية ضبط الخطوات الأخيرة من الاقتراب تمهيد وضع القدم بالقرب من مسقط مركز ثقل الجسم، وعدم

انخفاض مركز الثقل للجسم كثيراً، أثناء الاستعداد للارتقاء بحيث تكون الإعاقة قليلة في الارتكاز الأمامي مع انخفاض مسار الطيران وهو من متطلبات الأداء في الوثب الثلاثي (فراج ، 2004).

الإرتقاءات

يحدد مكان الارتقاء بلوحة في مستوى طريق الاقتراب حيث أن طريق الاقتراب طولها (40) متراً على الأقل.

يجب أن يوفر الارتقاء للحجلة مطلبين أساسيين هما:

- ضمان مسار طيران طويل لمركز ثقل الجسم.
- العمل على المحافظة على السرعة الأفقية بقدر الإمكان.

ويجب الربط بين هذين المطلبين بأفضل صورة، وهذا يعني أن تطول مسافة الحجلة بقدر الإمكان مع المحافظة على مستوي السرعة.

وتمثل نوعية أداء الحجلة أهمية كبيرة في تحديد طول المسافات الجزئية بالنسبة للمسافة الكلية لتحديد النسب فيما بين هذه المسافات الجزئية، وبالنسبة لتحديد أطوال المسافات الجزئية للوثب الثلاثي؛ فيجب النظر إلى أن هناك طريقتين أساسيتين للوثب الثلاثي وهي طريقة الوثب المرتفع وطريقة الوثب المنخفض، ويتضح الفرق بين الطريقتين بصفة خاصة في الحجلة. وتمثل الخطوة أهمية خاصة، ويستطيع اللاعب الدولي إنجاز مسافة طويلة في الخطوة، ويجب أن يقطع اللاعب الخطوة في مسافة تعادل (80 – 85 %) من مسافة الحجلة. (فراج ، 2004)

الحجلة

يتم تنفيذ مرحلة الحجلة وذلك بارتفاع فخذ رجل الارتقاء للأمام إلى المستوى الأفقي في الخطوة الأخيرة من الاقتراب، ومع مرجحة الساق للأمام ينخفض الفخذ وتمتد الرجل بالكامل لحظة وضع قدم الارتقاء بالكامل على اللوحة، وبهذه الحركة تنخفض السرعة الأفقية في الارتكاز الأمامي وهذا يقصر من زمن الارتقاء، ومن الأهمية بعد ذلك أن تمتد رجل الارتقاء بالكامل في مفاصل الحوض والركبة والقدم في اللحظة الأخيرة للارتقاء. ويتم مرجحة الرجل الحرة للمستوى الأفقي مع تبادل تحريك الذراعين مع حركة المرجحة، وتتقدم رجل الارتقاء للأمام ولأعلى أثناء الطيران إلى أن يصبح الفخذ موازياً لمستوى الأرض في حين تتأخر الرجل الحرة بحيث يستعد اللاعب لتأدية الخطوة. ويجب ملاحظة أن يكون جسم اللاعب مستقيماً في كل من الحجلة والخطوة والوثبة ويجب ألا يميل للأمام أو الخلف أو الجانب، ويؤدي اللاعبين الدوليين تبادل حركة الذراعين للمحافظة على توازن الجسم (قاسم، 1999).

الخطوة

لا تختلف متطلبات أداء الخطوة كثيراً عن تلك المتطلبة لأداء الحجلة، فيما عدا الارتقاء، حيث يتطلب الارتقاء للخطوة حركة ايجابية لقدم الارتقاء كما هو الحال في الوثبة اللاحقة، بعد مرجحة الساق للأمام تمتد رجل الارتقاء تقريباً لتوضع بحركة ايجابية على الأرض أمام مسقط مركز ثقل الجسم بمسافة قدم ونصف تقريباً، وكلما زادت السرعة الأفقية استطاع اللاعب وضع قدم الارتقاء ابعد من هذه المسافة، وبقدر ما يكون الهبوط بعد أداء الحجلة سريعاً وايجابياً فإن ذلك يقلل الإعاقة ويمر مركز ثقل الجسم بمرحلة الارتكاز العمودي بسرعة أعلى لتبدأ مرحلة المد للارتقاء، وكما هو متبع في الارتقاء للحجلة يجب أن تتناسق

زمنياً حركات مرجحة الرجل إلى المستوى الأفقي. ويتخذ اللاعب وضع المشي المميز للوثب الثلاثي خلال مرحلة الطيران والذي يساعد اللاعب على الهبوط بحركة أكثر ايجابية (فراج ، 2004).

الوثبة

تقاس جميع الوثبات من أقرب أثر تركه أي جزء من جسم أو أطراف المتنافس في منطقة الهبوط. وعلى الرغم من محاولات اللاعب في المحافظة على سرعته الأفقية خلال الحجلة والخطوة بقدر الإمكان ينخفض معدل هذه السرعة خلال الارتقاء الثالث بصورة نسبية، ولتعويض هذا التناقص في معدل السرعة، وليتمكن اللاعب من إنجاز مسافة جزئية كبيرة يجب أن يرتقي بزاوية اكبر وسرعة عمودية عالية ليرتفع مسار الطيران بقدر الإمكان، ويختار اللاعب طريقة أداء الوثبة التي تتناسب مع إمكاناته بحيث يمكنه الاستفادة من مسار الطيران بعدم تناقص مسافة الوثبة أثناء الهبوط وفي الارتقاء للوثبة يجب مد مفاصل الحوض والركبة والقدم واستقامة الجسم ومرجحة الرجل الحرة حتى المستوي الأفقي. (فراج ، 2004).

الهبوط:

وهي المرحلة الأخيرة لمهارة الوثب الثلاثي، حيث ينتقل مركز الثقل في هذه المرحلة الى الأمام، ويتم مرجحة الذراعين لأقصى درجة ممكنة من الخلف الى الأمام، مع مد الجسم كاملاً ثم التقوس من الخصر ومد الرجلين لأقصى درجة للوصول الى أبعد مسافة ممكنة.

(فراج ، 2004).

الدراسات السابقة

قام الباحث بمراجعة الأدب النظري الخاص بالتدريب العقلي في المجال الرياضي، واستطاع الحصول على عدد من الدراسات السابقة العربية والأجنبية ذات العلاقة بموضوع الدراسة الحالية وترتيبها من الأحدث فالأقدم، وفيما يلي عرضاً موجزاً لهذه الدراسات:

الدراسات العربية:

وقام الابراهيم (2013) بدراسة تهدف التعرف على اثر التدريب العقلي على تحسين أداء المهارات الهجومية في كرة السلة باستخدام الأسلوب لمباشر والغير مباشر،تكونت عينة الدراسة من (12) لاعب من لاعبي كلية التربية الرياضية،تم تقسيم العينة عشوائيا إلى مجموعتين :المجموعة التجريبية الأولى(ن=6) استخدمت برنامج التدريبي العقلي المباشر ، للتدريب المهاري ،والمجموعة التجريبية الثانية(ن=6) والتي استخدمت برنامج التدريب العقلي الغير المباشر ،كلا المجموعتين تلقت التمارين البدنية و المهارية بنفس الوقت، وللإجابة على فرضيات الدراسة تم استخدام المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية واختبار (ت) للاختبارات القبلية و البعدية لكلا المجموعتين.

أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لأفراد المجموعة التجريبية الأولى ولصالح القياس البعدي، والى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لأفراد المجموعة التجريبية الثانية في اختبار التصويب من أسفل السلة واختبار سرعة المحاورة ولصالح الاختبار البعدي، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي البعدي لأفراد نفس المجموعة في باقي الاختبارات ،وأظهرت النتائج أيضا أن أفراد المجموعة التجريبية الأولى حققت تطورا ملحوظا في تطور الأداء

وتفوقت على أفراد المجموعة التجريبية الثانية لجميع الاختبارات، حيث دلت النتائج على وجود فروق ذات دلالة إحصائية مابين المجموعتين ولصالح المجموعة التجريبية الأولى، وقد أوصي الباحث بضرورة استخدام التدريب كأحد أساليب التدريب في العملية التعليمية والتدريبية ،إذ أنه يسهم بشكل كبير في تطوير الأداء واكتساب وإتقان المهارات في لعبة كرة السلة.

وأجرى رحال (2010) دراسة هدفت التعرف إلى مستوى العقلي لدى المنتخبات العربية للمبارزة بالسيف وعلاقته بالإنجاز، حيث تكونت عينة الدراسة 80 لاعباً ولاعبة من ستة منتخبات عربية مشاركة في البطولة العربية الخامسة عشر التي أقيمت في عمان عام 2008 ، وتم استخدم مقياس العقلي في المجال الرياضي، وأشارت نتائج الدراسة إلى أن هناك ارتباطاً دالاً إحصائياً بين أبعاد العقلي والانجاز، وقد أوصي الباحث بضرورة التركيز على التدريبات العقلية لرفع مستوى الأداء والإنجاز في المبارزة.

وأجري عبد الحق (2007) دراسة هدفت التعرف الى أثر برنامج مقترح للياقة البدنية على بعض متغيرات الإدراك الحس –حركي) الإحساس بالقوة العضلية، الإحساس بالزمن، الإحساس بالمسافة، (والأداء المهاري لدي ناشئات الجمناستك، وتكونت عينة الدراسة من 18 طالبة من طالبات ناشئات الجمناستك في مدرسة ياسر عرفات الأساسية في محافظة نابلس)، وقد أظهرت نتائج الدراسة وجود أثر فعال للبرنامج المستخدم للياقة البدنية في تحسين متغيرات الإدارك الحس– حركي وانخفاض الخطأ في التقدير لهذه المتغيرات، وكذلك تحسن في الأداء المهاري لدى ناشئات الجمناستك.

كما قام نشوان (2000) بدراسة هدفت التعرف إلى تأثير التدريب العقلي ، للتعليم المهاري في تعلم بعض المهارات الأساسية في الملاكمة اشتملت عينة البحث على (32)

طالبا من طلاب المرحلة الثانية في كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، وبعمر (19-20) سنة، اختيروا بالطريقة العشوائية، استعمل المنهج التجريبي (المجموعتين المتكافئتين) وزعت العينة إلى مجموعتين كانت المجموعة الأولى (الضابطة) تتعلم بعض المهارات الأساسية في الملاكمة بالطريقة المتبعة في الكلية وبواسطة مدرس المادة، إما المجموعة الثانية (التجريبية) فقد كانت تتعلم المهارات نفسها ولكن بمصاحبة التدريب العقلي. أوضحت النتائج أهمية كل من التعليم المهاري والتدريب العقلي في تعلم بعض المهارات الأساسية في الملاكمة. ان التدريب العقلي ، للتعلم المهاري ذا تأثير فعال في تعلم هذه المهارات.

وفي دراسة أجراها كزار (2003) هدفت التعرف إلى تأثير التدريبات البدنية والعقلية المهارية بأساليب متنوعة في دقة وسرعة الاستجابات الحركية للإرسال والضربتين الأمامية والخلفية للعبة الريشة الطائرة وللمجاميع كافة. الكشف عن أفضل أسلوب للتدريبات البدنية والعقلية المهارية في دقة وسرعة الاستجابة الحركية للاعبي الريشة الطائرة وللمجاميع كافة. اشتملت عينة البحث على (45) طالبا من طلاب المرحلة الثانية في كلية التربية الرياضية، جامعة بابل، اختيرت العينة بالطريقة العشوائية، قسمت إلى ثلاث مجاميع ضمن المجموعة الأولي (15) طالبا وتستعمل التدريبات البدنية المهارية فقط، المجموعة الثانية (15) طالبا تستعمل التدريبات العقلية والبدنية المهارية بدون استعمال مثيرات في التدريب العقلية، المجموعة الثالثة (15) طالبا تستعمل التدريب البدني والتدريب العقلي باستعمال مثيرات لفظية أثناء الأداء استنتجت الدراسة بان هناك تأثير ايجابي في اكتساب التعلم ودقة وسرعة الاستجابة الحركية للأساليب الثلاثة . أن أفضل أسلوب مؤثر على سرعة الاستجابة ودقتها للاعبي الريشة الطائرة ظهر عند المجموعة الثالثة التي تستعمل التدريب البدني والعقلي المهاري.

الدراسات الأجنبية:

أجرى رور وزملائه (Roure, et. al, 2000) دراسة هدفت التعرف إلى أثر العقلي في تحسين مهارة الإرسال والاستقبال في كرة الطائرة اشتملت عينة الدراسة على (40) طالباً قسموا إلى مجموعتين متكافئتين إحداهما تجريبية طبق عليها برنامج العقلي بالإضافة للتدريب البدني والأخرى ضابطة طبق عليها البرنامج التدريبي فقط، ولقد أشارت نتائج الدراسة على أن لبرنامج العقلي ، للتدريب البدني تأثيراً إيجابياً على تحسن مستوى المهاره لدى أفراد المجموعة التجريبية.

كما أجرى مونتي (Monette, 1998) لتحديد عملية العقلي وتحليلها للاعبي التزلج، أثار خلالها تساؤلين أولهما : ما هو نوع العقلي الطبيعي المستخدم خلال عملية التدريب؟ والآخر هل هناك علاقة بين مكونات عملية التدريب العقلي وبين مستوى الأداء للأشخاص المطبق عليهم العقلي؟ وقد اشتملت عينة الدراسة على 30 لاعب تزلج، وزعوا على مجموعتين للأداء، واختبروا بإظهار عمليات العقلي وتجديدها، وعملية تقدير مستوى الأداء خلال أدائهم لعملية ، وخرج الباحث بقائمة تحدد رموز العقلي للمشاركين بعملية العقلي، مقارنة بالذين لم يشاركوا، والمحددين بمستوى الأداء البدني، وقد توصل الباحث إلى وجود علاقة ارتباطية بين مكونات عملية التدريب العقلي ومستوى الأداء البدني.

وقام جرازا (Graza, 1997) بإجراء دراسة هدفت إلى التعرف على مدى فاعلية التدريب العقلي في تحسين الرقص الفني على الجليد، اشتملت عينة الدراسة على (27) متزحلقاً من المنتخب الوطني الأمريكي، وزعت العينة على ثلاث مجاميع : المجموعة الأولى تدربت تدريباً عقلياً للتزلج على الجليد، المجموعة الثانية أعطت ورقاً لرسم الحركات بشكل حر، أما المجموعة الثالثة فكانت ضابطة تدربت تدريباً بدنياً فقط. ودلت نتائج هذه الدراسة

على أن المجموعتين التجريبيتين اللتين استخدمتا كلا الطريقتين في التدريب العقلي وقد تحسنتا بشكل معنوي قياساً بالمجموعة التجريبية الثانية التي تلقت التدريبات البدنية فقط.

وأجرى مارتن وهول (Martin & Hall, 1995) دراسة هدفت إلى التعرف على أثر استخدام الذهني في تحسين الدافعية الذاتية لممارسة لعبة الغولف. شملت عينة الدراسة على (39) طالباً وطالبة من جامعة (Waterloo) بكندا متطوعين لتعلم المهارات الأساسية للعبة الغولف. قسمت العينة إلى مجموعتين، تجريبية خاضعة لبرنامج الذهني بالإضافة للتدريب البدني ومجموعة ضابطة تطبق البرنامج البدني فقط. أظهرت النتائج أن للتصور الذهني أثر إيجابي وفعال على اختلاف المتغيرات المتعلقة بالدافعية، حيث أن المجموعة التي استخدمت الذهني استمرت لفترة أطول في التدريب أكثر مثابرة من المجموعة التي طبقت التدريب البدني فقط مما أظهر ارتفاعاً في مستوى الدافعية نحو لعبة الغولف لدى المجموعة التجريبية.

تعقيب على الدراسات السابقة

جميع الدراسات السابقة بحثت بتأثير التدريب العقلي على الرياضة بمختلف أشكالها وأنواعها، وقد تناولت بعض الدراسات تأثير التدريبات البدنية والعقلية والمهارية بأساليب متنوعة في دقة وسرعة الاستجابات الحركية للإرسال والضربتين الأمامية والخلفية للعبة الريشة الطائرة مثل دراسة كزار (2003)، وبعض الدراسات تناولت تأثير التدريب العقلي ، للتعليم المهاري في تعلم بعض المهارات الأساسية في الملاكمة مثل دراسة نشاوان (2000)، وبعض الدراسات تناولت أثر التدريب العقلي على تحسين أداء المهارات الهجومية في كرة السلة مثل دراسة الابراهيم (2013م)، وبعضها الأخر تناول مستوى العقلي لدى المنتخبات العربية للمبارزة بالسيف وعلاقته بالانجاز مثل دراسة رحال (2010م).

وتناولت الدراسات الأجنبية العقلي مثل رور وزملائه (Roure, et.al, 2000) التي هدفت التعرف على أثر العقلي في تحسين مهارة الإرسال والاستقبال في كرة الطائرة ودراسة مارتن وهول (Martin & Hall, 1995) التي هدفت إلى التعرف على أثر استخدام الذهني في تحسين الدافعية الذاتية لممارسة لعبة الغولف، ودراسة جرازا (Graza, 1997) التي هدفت التعرف على مدى فاعلية التدريب العقلي في تحسين الرقص الفني على الجليد. وقامت بعض الدراسات الأجنبية بتحديد عملية التدريب العقلي وتحليلها مثل دراسة مونتي (Monette, 1998).

وما يميز الدراسة الحالية أنها جاءت للتعرف على اثر برنامج مقترح للتدريب العقلي، على المستوى الرقمي لفعالية الوثب الثلاثي لطلاب كلية التربية الرياضية في جامعة اليرموك، حيث تم اختيار فعاليه الوثب الثلاث في ألعاب القوى كونها من الفعاليات التي تتطلب التركيز والانتباه وتمر في مراحل متعددة قبل الوثب، أما الدراسات السابقة فتناولت مهارات رياضية أخرى.

الفصل الثالث

إجراءات الدراسة

منهج الدراسة:

استخدام الباحث المنهج شبه التجريبي نظراً لملائمته لطبيعة هذه الدراسة، بطريقة المجموعات المتكافئة، من مجموعة تجريبية (ذكور وإناث)، طبق عليها برنامج التدريب العقلي لمهارة الوثب الثلاثي، والمجموعة الضابطة (ذكور وإناث) تم تدريبها حسب برنامج التدريب المهاري لمهارة الوثب الثلاثي فقط .

مجتمع الدراسة:

تكون مجتمع الدراسة من جميع طلبة كلية التربية الرياضية والبالغ عددهم (1520) طالب وطالبة والمسجلين للعام الجامعي (2014/2013م).

عينة الدراسة:

تكونت عينة الدراسة من (28) طالب وطالبة تم اختيارهم بطريقة عمدية من المسجلين لمساق نظريات تدريب ألعاب القوى في الفصل الصيفي لسنه الدراسية (2013-2014)، وتم تقسيمهم إلى مجموعتين (14) تجريبية (ذكور 9) (إناث 5)، (14) ضابطة (ذكور 9) (إناث 5)، والجدول التالي يبين توزيع عينة الدراسة على متغيري الجنس والمجموعة.

جدول (1)

توزيع أفراد عينة الدراسة حسب متغيري الجنس والمجموعة

المجموعة	الجنس	العدد	النسبة المئوية
التجريبية	ذكور	9	32.14
	إناث	5	17.86
	المجموع	**14**	**50.00**
الضابطة	ذكور	9	32.14
	إناث	5	17.86
	المجموع	**14**	**50.00**
الكلي		28	100

متغيرات الدراسة:

- **المتغيرات المستقلة:**

– البرنامج التدريبي المقترح للتدريب العقلي.

- **المتغيرات التابعة:**

– نتائج إفراد عينة الدراسة على المستوى الرقمي لفعالية الوثب الثلاثي.

- **تكافؤ المجموعات على المتغيرات الجسمية والعمر تبعاً لاختلاف الجنس:**

جدول (2)

نتائج اختبار (t) للكشف عن تكافؤ المجموعتين (الضابطة والتجريبية) الذكور والإناث على المتغيرات الجسمية والعمر

المتغير	المجموعة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة t	درجات الحرية	الدلالة الإحصائية
الطول (ذكور)	الضابطة	173.67	4.69	1.964	16	0.07
	التجريبية	177.56	3.64			
العمر (ذكور)	الضابطة	19.89	0.93	0.508	16	0.62
	التجريبية	20.11	0.93			
الوزن (ذكور)	الضابطة	71.00	3.81	1.250	16	0.23
	التجريبية	69.22	1.92			
الطول (الإناث)	الضابطة	165.60	3.05	0.924	8	0.38
	التجريبية	167.20	2.39			
الوزن (الإناث)	الضابطة	60.40	4.39	0.401	8	0.69
	التجريبية	61.40	3.44			
العمر (الإناث)	الضابطة	19.40	0.55	1.500	8	0.17
	التجريبية	20.00	0.71			

يظهر من الجدول (3) أن قيم (t) غير دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) على المتغيرات الجسمية والعمر، وهذا يدل على التكافؤ بين الإناث في المجموعتين (التجريبية والضابطة). كما يظهر من الجدول (2) أن قيم (t) غير دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) على المتغيرات الجسمية والعمر، وهذا يدل على التكافؤ بين الذكور في المجموعتين (التجريبية والضابطة).

- **تكافؤ المجموعات في المستوى الرقمي لفعالية الوثب الثلاثي تبعاً لاختلاف الجنس:**

جدول (3)

نتائج اختبار (Independent sample T Test) للتعرف على تكافؤ المجموعتين (الضابطة والتجريبية) تبعاً لاختلاف الجنس في تطوير المستوى الرقمي لفعالية الوثب الثلاثي لطلبة كلية التربية الرياضية على القياس القبلي.

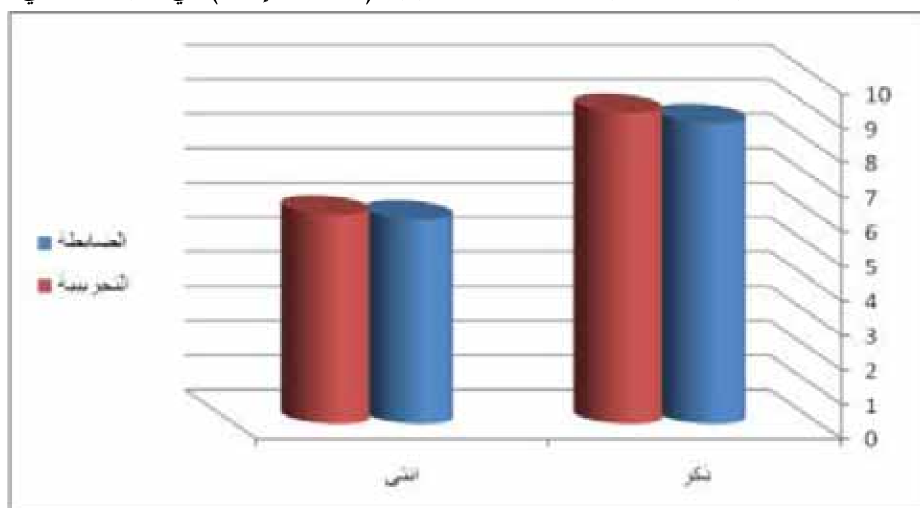
الجنس	المجموعة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (t)	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
ذكر	الضابطة	8.72	0.36	1.861	16	0.081
	التجريبية	9.02	0.32			
انثى	الضابطة	5.92	0.15	1.673	8	0.133
	التجريبية	6.06	0.11			

يظهر من الجدول (3) أن قيم (t) غير دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في المستوى الرقمي لفعالية الوثب الثلاثي لطلبة كلية التربية الرياضية، وهذا يدل على التكافؤ بين المجموعتين (الضابطة والتجريبية) تبعاً لاختلاف الجنس في القياس القبلي.

الشكل البياني (1) يوضح الفرق بين المتوسطات الحسابية للمجموعتين الضابطة والتجريبية للذكور والإناث, لاختبار تطوير المستوى الرقمي لفعالية الوثب الثلاثي لطلبة كلية التربية الرياضية على القياس القبلي.

الشكل (1)

المتوسطات الحسابية للمجموعتين الضابطة والتجريبية (الذكور والإناث) في القياس القبلي



يبين الرسم البياني أن هناك فروق ظاهرية بين المتوسطات الحسابية لاختبار تطوير المستوى الرقمي لفعالية الوثب الثلاثي لطلبة كلية التربية الرياضية للمجموعتين الضابطة والتجريبية (الذكور والإناث) على القياس القبلي, حيث كان متوسط المجموعة التجريبية أعلى من متوسط المجموعة الضابطة في كلا الجنسين.

أدوات الدراسة:

- اعتمد الباحث على مجموعة من الأدوات عند تنفيذ البرنامج من ضمنها (الصور، رسومات توضيحية، الفيديو، نماذج تطبيقية من لاعبين ذو خبرة)، شواخص، والمتر لقياس المستوى الرقمي.

اختبارات وقياسات الدراسة:

قام الباحث بإجراء قياس قبلي لجميع أفراد الدراسة للمجموعتين التجريبية والضابطة (الذكور والإناث) بتاريخ 2014/6/19م، ثم تطبيق البرنامج التدريبي على المجموعة التجريبية فقط والذي امتد من 6/22 – 2014/7/20م، ثم إجراء قياس بعدي بتاريخ 2014/7/22، حيث تم إعطاء كل طالب ثلاث محاولات لتحديد الأداء (المستوى الرقمي)، وتمّ تسجيل أفضل محاولة لكل طالب، ثم تنظيمها في المجموعتين التجريبية والضابطة (للذكور والإناث) لأغراض التحليل الإحصائي، علماً بأنه تم تطبيق البرنامج التدريبي خارج زمن المحاضرات.

الدراسة الاستطلاعية:

قام الباحث بدراسة استطلاعية على عينة من (4) طلاب (2 ذكور، 2 إناث) بغرض التعرف على المعيقات التي ستواجه تطبيق الدراسة في تحديد المستوى الرقمي، والتعرف على بعض الإجراءات التنظيمية اللازمة لتطبيق الدراسة مثل تحضير مكان الوثب (حفرة الرمل) وتحضير الشواخص، والمكان المناسب لاصطفاف الطلبة، وتقدير الوقت الضائع على الأمور التنظيمية والإدارية أثناء تأدية المحاولات والتدريبات في المكان المخصص للوثب.

كما تم استخراج ثبات أدوات القياس، وذلك عن طريق ثبات الإعادة، حيث تم إجراء مقياس المستوى الرقمي لفعالية الوثب الثلاثي وحساب معامل الارتباط "بيرسون" بين التطبيقين، وبلغ (0.96)، وهو معامل ثبات مرتفع ويدل على درجة موثوقية كبيرة في النتائج التي يمكن الحصول عليها في التطبيق الأصلي جدول (4) يوضح ذلك.

جدول (4) معاملات الثبات على العينة الاستطلاعية

المتغير	معامل ثبات الإعادة (Test.R.test)
المستوى الرقمي لفعالية الوثب الثلاثي (الاستطلاعية)	0.96

البرنامج التدريبي

قام الباحث بالرجوع إلى الأدب النظري الخاص بالتدريب العقلي والتصور الذهني، واستراتيجيات الإدراك، وتركيز الانتباه، والاسترخاء، والحديث الايجابي مع الذات كاستراتيجيات فعالة للتدريب العقلي، واستطاع تنظيم وحدات تدريبية تتضمن التدريب على هذه العمليات أثناء تقديم وتنفيذ المراحل المختلفة للوثب الثلاثي.

إجراءات تصميم وتطبيق البرنامج:

- قام الباحث بتصميم برنامج خاص بالتصور العقلي بالاستعانة بالدراسات والمراجع السابقة مثل دراسة (ضياء ,2002)، و(شمعون، 1996)، (رحال، 2010)، (الإبراهيمي، 2013) (عبد الحق، 2007)، (الوسيمي، 1999) .
- قام الباحث بتطبيق البرنامج في أربع أسابيع بواقع خمس جلسات تدريبية أسبوعية، خارج المحاضرات.
- اعتمد الباحث في تحديد المستوى الرقمي للطلبة على قياس مسافة الوثب بالسنتمتر.

وصف البرنامج: تضمن البرنامج 20 وحدة تدريبية، وجلسة تمهيدية، ولكل وحدة هدف محدد مسبقا يتم تنفيذه، وتراوح زمن كل جلسة (40) دقيقة ما عدا الجلسة التمهيدية (35) دقيقة. استمر تطبيق البرنامج أربع أسابيع، بواقع (5) جلسات اسبوعياً (كل يوم جلسة). والجدول التالي يبين وصف وحدات البرنامج التدريبي.

وصف وحدات البرنامج التدريبي القائم على التدريب العقلي في التدريب على فعالية الوثب الثلاثي

رقم الجلسة	عنوان الوحدة	هدف الوحدة	زمن الجلسة
التمهيدية	**التمهيدية**	تحضير اللاعبين للبرنامج التدريبي	35 دقيقة
1	التعرف على المهاراة المراد تطبيقها ومكان تأديتها	التعرف على النواحي الفنية والمهارية والبدنية في تادية مهارة الوثب الثلاثي.	40 دقيقة
2	مفهوم إستراتيجية التدريب العقلي	التعرف على مفهوم إستراتيجية التدريب العقلي، وشرحها والتعرف الى فوائدها بالنسبة للمهارات الرياضية.	40 دقيقة
3	التفكير في مراحل تطبيق مهارة الوثب الثلاثي، والحديث الايجابي مع الذات.	التعمق في التفكير في جميع مراحل تطبيق مهارة الوثب الثلاثي (الاقتراب، الارتقاء، الحجلة، الخطوة، الوثبة، الهبوط) والحديث الايجابي مع الذات.	40 دقيقة
4	التدريب على الاقتراب والارتقاء في الوثب الثلاثي باستخدام إستراتيجية التدريب العقلي.	التدريب على الاقتراب والارتقاء في الوثب الثلاثي باستخدام إستراتيجية التدريب العقلي.	40 دقيقة

الزمن	المحتوى	الموضوع	الرقم
40 دقيقة	مشاهدة نموذج باستخدام الفيديو يوضح كيفية الاقتراب والارتقاء في الوثب الثلاثي، وتحليل طريقة الأداء.	مشاهدة فيديو يتضمن تكنيك مهارة الاقتراب والارتقاء في الوثب الثلاثي مع تحليل مبسط للحركة.	**5**
40 دقيقة	التدريب على عمليات الأدراك باستخدام استراتيجية التدريب العقلي في تنفيذ المهارات الحركية وخاصة الوثبة الثلاثية.	عملية الأدراك في الأداء الحركي	**6**
40 دقيقة	التدريب على عمليات الأدراك باستخدام استراتيجية التدريب العقلي في تنفيذ المهارات الحركية وخاصة الوثبة الثلاثية.	مشاهدة فيديو يتضمن تكنيك المهارات الثلاثة الأولى في الوثبة الثلاثية (الاقتراب والارتقاء وربطهما بالحجلة)	**7**
40 دقيقة	التدريب على عمليات الاسترخاء باستخدام استراتيجية التدريب العقلي في تنفيذ المهارات الحركية وخاصة الوثبة الثلاثية.	عملية الاسترخاء كأحد عمليات التدريب العقلي في الأداء الحركي.	**8**
40 دقيقة	التدريب على مراحل تنفيذ الوثبة الثلاثية (الحجلة، الخطوة، الوثبة) باستخدام استراتيجية التدريب العقلي في تنفيذ المهارة بدون الاقتراب والارتقاء.	التدريب على مراحل تنفيذ الوثبة الثلاثية (الحجلة، الخطوة، الوثبة) في الوثب الثلاثي باستخدام استراتيجية التدريب العقلي.	**9**
40 دقيقة	التعليم على عمليات تركيز الانتباه	عملية **تركيز الانتباه**	**10**
	مشاهدة نموذج مصور لمهارات الوثبة الثلاثية مع الاشارة الى عمليات تركيزالانتباه باستخدام استراتيجية التدريب العقلي.	عرض فيديو لفعالية الوثب الثلاثي مع التركيز على عمليات التدريب العقلي في الأداء الحركي، وعمليات الاسترخاء قبل التنفيذ	**11**
40 دقيقة	التدريب على مراحل تنفيذ الوثبة الثلاثية (الاقتراب، الارتقاء،الحجلة، الخطوة، الوثبة) باستخدام استراتيجية التدريب العقلي في تنفيذ المهارة.	التدريب على مراحل تنفيذ الوثبة الثلاثية (الاقتراب، الارتقاء، الحجلة، الخطوة، الوثبة) في الوثب الثلاثي باستخدام استراتيجية التدريب العقلي.	**12**
40 دقيقة	مشاهدة فيديو يتضمن جميع مراحل تنفيذ الوثبة الثلاثية (الاقتراب، الارتقاء، الحجلة، الخطوة، الوثبة) في الوثب الثلاثي، والاشارة الى أهمية استخدام استراتيجية التدريب العقلي في تنفيذ هذه المراحل.	مشاهدة فيديو يتضمن جميع مراحل تنفيذ الوثبة الثلاثية (الاقتراب، الارتقاء، الحجلة، الخطوة، الوثبة)	**13**
40 دقيقة	التعليم على كيفية التنسيق بين المراحل المختلفة من خلال ايقاع حركي مناسب	**الايقاع الحركي**	**14**
40 دقيقة	مشاهدة فيديو يتضمن كيفية التنسيق بين المراحل المختلفة من خلال ايقاع حركي مناسب في تنفيذ مراحل الوثبة الثلاثية (الاقتراب، الارتقاء،الحجلة، الخطوة، الوثبة، الهبوط).	مشاهدة فيديو يوضح عملية الايقاع الحركي أثناء مراحل الأداء (الاقتراب، الارتقاء، الحجلة، الخطوة، الوثبة، الهبوط).	**15**
40 دقيقة	التدريب على عمليات التفكير والادراك تركيز الانتباه وربطها بالجوانب النفسية للمشاركين والقدرة على الاسترخاء	عمليات التفكير والادراك تركيز الانتباه وربطها بالجوانب النفسية للمشاركين.	**16**

17	**تطبيق فعالية الوثب الثلاثي** (الاقتراب، الارتقاء، الحجلة، الخطوة، الوثبة، الهبوط) باستخدام عمليات التدريب العقلي والايقاع الحركي والاسترخاء.	التدريب على كيفية التنسيق بين المراحل المختلفة من خلال ايقاع حركي مناسب، وتصور عقلي لكل مرحلة قبل تنفيذ مراحل الوثبة الثلاثية.	40 دقيقة
18	**تطبيق فعالية الوثب الثلاثي** (الاقتراب، الارتقاء، الحجلة، الخطوة، الوثبة، الهبوط) باستخدام عمليات التدريب العقلي والايقاع الحركي والاسترخاء.	التدريب على كيفية التنسيق بين المراحل المختلفة من خلال ايقاع حركي مناسب، وتصور عقلي لكل مرحلة قبل تنفيذ مراحل الوثبة الثلاثية.	40 دقيقة
19	مشاهدة فيديو (أفلام متنوعة) يتضمن فعالية الوثب الثلاثي (الاقتراب، الارتقاء، الحجلة، الخطوة، الوثبة، الهبوط) من لاعبين مختلفين.	مشاهدة كيفية التنسيق بين المراحل المختلفة من خلال ايقاع حركي مناسب، وتصور عقلي لكل مرحلة قبل تنفيذ مراحل الوثبة الثلاثية.	40 دقيقة
20	تطبيق فعالية الوثب الثلاثي كوحدة واحدة بشكل حر لجميع الطلبة.	اعطاء حرية كافية للطلبة لتنفيذ المراحل المختلفة للوثبة الثلاثية.	40 دقيقة

المعالجة الإحصائية:

تمت إدخال البيانات على برنامج التحليل الإحصائي SPSS وتم استخراج النتائج على النحو التالي:

- التكرارات والنسب المئوية للمتغيرات الشخصية والوظيفية لأفراد عينة الدراسة.
- تم تطبيق اختبار (Paired Sample t. Test) للعينات المزدوجة للتعرف على الفروق بين متوسطات القياس القبلي والبعدي.
- تم تطبيق اختبار (**Independent sample T Test**) للتعرف على الفروق بين متوسطات المجموعتين (التجريبية والضابطة) تبعاً لاختلاف الجنس في القياسين القبلي والبعدي.

الفصل الرابع

عرض النتائج ومناقشتها

يتضمن هذا الفصل عرض ومناقشة نتائج الدراسة التي هدفت إلى التعرف على أثر برنامج مقترح للتدريب العقلي على المستوى الرقمي لفعالية الوثب الثلاثي لطلبة كلية التربية الرياضية في جامعة اليرموك, وسيتم عرض النتائج بالاعتماد على فرضيات الدراسة, وفيما يلي عرض النتائج:

الفرضية الفرعية الأولى: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha \leq 0.05$) لأثر البرنامج المقترح للتدريب العقلي بين القياسيين القبلي والبعدي لأفراد مجموعة الذكور التجريبية بمتغير الدراسة (المستوي الرقمي لفعالية الوثب الثلاثي).

للإجابة عن هذه الفرضية تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للقياس القبلي والقياس البعدي لمجموعة الذكور التجريبية ، كما تم تطبيق اختبار (Paired Sample t. Test) للعينات المزدوجة للتعرف على الفروق بين متوسطات القياس القبلي والبعدي للمجموعة الذكور التجريبية على تطوير المستوى الرقمي لفعالية الوثب الثلاثي.

جدول (5)

تطبيق اختبار (Paired Samples Test) للعينات المزدوجة للتعرف على الفروق بين القياس القبلي والبعدي لمجموعة الذكور التجريبية في اختبار تطوير المستوى الرقمي لفعالية الوثب الثلاثي.

المجموعة	المستوى	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (t)	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
التجريبية الذكور	**قبلي**	9.02	0.32	4.298	8	0.003
	بعدي	10.14	0.65			

يظهر من الجدول (5) وجود فروق ذات دلالة إحصائية على مقياس تطوير المستوى الرقمي لفعالية الوثب الثلاثي بين القياس القبلي والبعدي لمجموعة الذكور التجريبية, وكانت الفروق لصالح القياس البعدي حيث بلغ المتوسط الحسابي (10.14), بينما بلغ (9.02) في القياس القبلي.

ويعزو الباحث هذه النتيجة التي أظهرت فروق إحصائي لمقياس تطوير المستوى الرقمي لفاعلية الوثب الثلاثي لصالح القياس البعدي نتيجة فاعلية البرنامج التدريبي المُطبق, فمهما كانت لياقة اللاعب كاملة وبنيته الجسدية ذات بناء جيد فلا بد من وجود موجه وقائد لهذه الإمكانات الجسمانية واللياقة البدنية، والذي يقوم بهذا الدور هو العقل الذي يستخدمها بالاتجاه السليم لتحقيق الانجاز المطلوب، والذي يتوقف على مدى إفادة اللاعبين من قدراتهم العقلية على نحو لا يقل أهمية عن قدراتهم البدنية، لكونها تساعدهم على الرفع من سوية قدراتهم وطاقاتهم لتحقيق أفضل أداء رياضي. واتفقت نتيجة هذه الدراسة مع نتيجة دراسة نشوان (2000) وقد هدفت الدراسة لتعرف إلى تأثير التدريب العقلي للتعليم المهاري في تعلم بعض المهارات الأساسية في الملاكمة وقد توصلت الدراسة لأهمية كل من التعلم المهاري والتدريب العقلي في تعلم بعض المهارات الأساسية في الملاكمة. وان التدريب العقلي للتعليم المهاري ذا تأثير فعال في تعلم هذه المهارات, واتفقت الدراسة مع دراسة الابراهيم، بدر (2013) وقد هدفت الدراسة التعرف على اثر التدريب العقلي على تحسين أداء المهارات الهجومية في كرة السلة باستخدام الأسلوب لمباشر والغير مباشر وأظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لأفراد المجموعة التجريبية الأولي ولصالح القياس البعدي، والى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لأفراد المجموعة التجريبية الثانية في اختبار التصويب من أسفل السلة واختبار سرعة المحاورة ولصالح الاختبار البعدي, واتفقت نتيجة الدراسة المذكورة أعلاه مع دراسة رحال (2010) وقد هدفت الدراسة بالتعرف على مستوى التصور العقلي لدى المنتخبات العربية للمبارزة بالسيف وعلاقته بالإنجاز، وأشارت نتائج الدراسة إلى أن هناك ارتباطاً دالاً إحصائياً بين أبعاد التصور العقلي والانجاز.

الفرضية الفرعية الثانية: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha \geq 0.05$) لأثر البرنامج المقترح للتدريب العقلي بين القياسيين القبلي والبعدي لأفراد مجموعة الإناث التجريبية بمتغير الدراسة (المستوي الرقمي لفعالية الوثب الثلاثي).

للإجابة عن هذه الفرضية تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للقياس القبلي والقياس البعدي لمجموعة الإناث التجريبية ، كما تم تطبيق اختبار (Paired Sample t. Test) للعينات المزدوجة للتعرف على الفروق بين متوسطات القياس القبلي والبعدي للمجموعة الإناث التجريبية على تطوير المستوى الرقمي لفعالية الوثب الثلاثي.

جدول (6)

تطبيق اختبار (Paired Samples Test) للعينات المزدوجة للتعرف على الفروق بين القياس القبلي والبعدي لمجموعة الإناث التجريبية في اختبار تطوير المستوى الرقمي لفعالية الوثب الثلاثي.

المجموعة	المستوى	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (t)	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
التجريبية الاناث	قبلي	6.06	0.11	9.610	4	0.001
	بعدي	7.04	0.15			

يظهر من الجدول (6) وجود فروق ذات دلالة إحصائية على مقياس تطوير المستوى الرقمي لفعالية الوثب الثلاثي بين القياس القبلي والبعدي لمجموعة الإناث التجريبية, وكانت الفروق لصالح القياس البعدي حيث بلغ المتوسط الحسابي في القياس البعدي(7.04), بينما بلغ (6.06) في القياس القبلي.

ويعزو الباحث أن هذه النتيجة أظهرت أن التدريب العقلي ذو أهمية في مساعدة الطالبات على أداء الاستجابات الصحيحة من خلال استحضار الصورة العقلية للمهارات المتوقع ممارستها ومنع تشتت الفكرة، وبذلك سيركز بصورة أفضل على أدائها، هذا بالإضافة إلى زيادة الثقة بالنفس والدافعية في بناء أنماط جديدة تحقق له الأهداف المطلوبة باستخدام

التدريب العقلي في ممارسة النشاطات الرياضية والتي سوف تساعد اللاعب على الأداء الصحيح نتيجة تصور نقاط الضعف والقوة وبالتالي تطوير طريقة الأداء, واتفقت نتائج الدراسة الحالية مع نتائج الدراسات الأجنبية مثل دراسة رور وزملائه (Roure, et.al, 2000) التي أظهرت نتائجها فعالية التصور العقلي في تحسين مهارة الإرسال والاستقبال في كرة الطائرة، ودراسة جرازا (Graza, 1997) التي أظهرت نتائجها فاعلية التدريب العقلي في تحسين الرقص الفني على الجليد.

الفرضية الفرعية الثالثة: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha \leq 0.05$) لأثر البرنامج التقليدي بين القياسيين القبلي والبعدي لأفراد مجموعة الذكور الضابطة بمتغير الدراسة (المستوي الرقمي لفعالية الوثب الثلاثي).

للإجابة عن هذه الفرضية تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للقياس القبلي والقياس البعدي لمجموعة الذكور الضابطة ، كما تم تطبيق اختبار (Paired Sample t. Test) للعينات المزدوجة للتعرف على الفروق بين متوسطات القياس القبلي والبعدي للمجموعة الذكور الضابطة على مقياس التقليدي لفعالية الوثب الثلاثي.

جدول (7)

تطبيق اختبار (Paired Samples Test) للعينات المزدوجة للتعرف على الفروق بين القياس القبلي والبعدي لمجموعة الذكور الضابطة في قياس الرقمي لفعالية الوثب الثلاثي.

المجموعة	المستوى	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (t)	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
الضابطة الذكور	قبلي	8.72	0.36	4.472	8	0.002
	بعدي	9.18	0.26			

يظهر من الجدول (7) وجود فروق ذات دلالة إحصائية على المقياس التقليدي لفعالية الوثب الثلاثي بين القياس القبلي والبعدي لمجموعة الذكور الضابطة, حيث بلغت قيمة (t) (4.472) وبدلالة إحصائية (0.002).

ويعزو الباحث السبب في ذلك إلى فاعلية التدريب بالطريقة التقليدية وما صاحبها من تمرينات مناسبة, والتي كانت ملائمة لتنمية مهارة الوثب الثلاثي, فضلا عن متعة التمرينات التي جعلت اللاعب ينسجم ويتشوق للممارسة هذه التمرينات, والتي كانت سبباً رئيساً لتطوير مهارة الوثب الثلاثي, وهذا يتفق مع دراسة مارتن وهول (Martin & Hall, 1995) التي أشارت إلى أثر استخدام التصور الذهني في تحسين الدافعية الذاتية، وكذلك إتباع الشروط العلمية في بناء الوحدة التدريبية من حيث الشدة و فاعلية التمرينات المقترحة حيث أسهمت التمرينات وبشكل كبير في تطوير هذه الصفة (المستوى الرقمي لفاعلية الوثب الثلاثي).

الفرضية الفرعية الرابعة: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha \geq 0.05$) لأثر البرنامج التقليدي بين القياسيين القبلي والبعدي لمجموعة الإناث الضابطة بمتغير الدراسة (المستوي الرقمي لفعالية الوثب الثلاثي).

للإجابة عن هذه الفرضية تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للقياس القبلي والقياس البعدي لمجموعة الإناث الضابطة ، كما تم تطبيق اختبار (Paired Sample t. Test) للعينات المزدوجة للتعرف على الفروق بين متوسطات القياس القبلي والبعدي للمجموعة الإناث الضابطة على مقياس التقليدي لفعالية الوثب الثلاثي.

جدول (8)

تطبيق اختبار (Paired Samples Test) للعينات المزدوجة للتعرف على الفروق بين القياس القبلي والبعدي لمجموعة الإناث الضابطة في المقياس التقليدي لفعالية الوثب الثلاثي.

	المستوى	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (t)	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
الضابطة الاناث	قبلي	5.92	0.15	3.371	4	0.028
	بعدي	6.42	0.42			

يظهر من الجدول (8) وجود فروق ذات دلالة إحصائية على المقياس التقليدي لفعالية الوثب الثلاثي بين القياس القبلي والبعدي لمجموعة الإناث الضابطة, حيث بلغت قيمة (t) للذكور (3.371) وبدلالة إحصائية (0.028).

ويعزو الباحث ذلك لفاعلية التدريب ضمن المحاضرات والذي زاد من مستوى التشويق والرغبة في تنفيذ المهارات بصورة أفضل, كما أن الوسائل والأدوات التي تم استخدامها في البرنامج الاعتيادي من تدريبات جسمية, ساهمت في زيادة المستوى الرقمي لفاعلية الوثب الثلاثي لدى الطالبات, وقد اتفقت النتيجة أعلاه مع نتيجة دراسة عبد الحق (2007) والتي هدفت إلى التعرف إلى أثر برنامج مقترح للياقة البدنية على بعض متغيرات الإدراك الحس -حركي) الإحساس بالقوة العضلية.

الفرضية الفرعية الخامسة: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (α ≥ 0.05) بين أفراد مجموعتي الذكور التجريبية والضابطة في القياس البعدي على المستوى الرقمي لفعالية الوثب الثلاثي.

للإجابة عن هذه الفرضية تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للقياس القبلي والقياس البعدي لمجموعتي الذكور (الضابطة والتجريبية), وتم تطبيق اختبار

(Independent sample T Test) للعينات المستقلة للكشف عن الفروق بين المجموعتين على القياس البعدي على مقياس المستوى الرقمي لفعالية الوثب الثلاثي.

جدول (9)

نتائج اختبار (Independent sample T Test) للتعرف على الفروق بين مجموعتي الذكور (الضابطة والتجريبية) في اختبار تطوير المستوى الرقمي لفعالية الوثب الثلاثي على القياس البعدي.

الجنس	المجموعة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (t)	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
الذكور	ضابطة	9.18	0.26	4.119	16	0.001
	تجريبية	10.14	0.65			

يظهر من الجدول (9) وجود فروق دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين مجموعتي الذكور (التجريبية والضابطة) في القياس البعدي لمقياس تطوير المستوى الرقمي لفعالية الوثب الثلاثي, حيث بلغت قيمة(t) (4.119) وبدلالة إحصائية (0.001), وكانت الفروق لصالح المجموعة التجريبية, حيث بلغ المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية (10.14), بينما بلغ المتوسط الحسابي للضابطة (9.18).

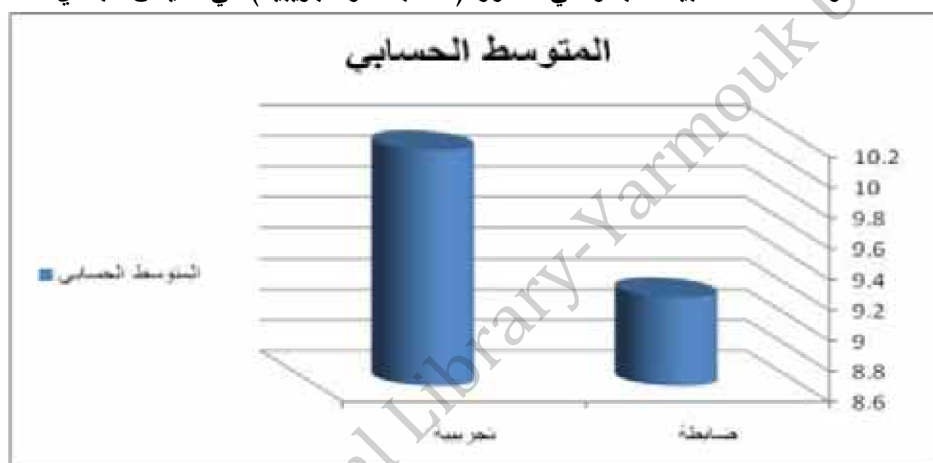
ويعزو الباحث السبب في ذلك إلى الخصائص البدنية والقياسات الأنثرومترية للذكور، علماً بأن التطور كان لدى المجموعة التجريبية أكبر من التطور لدى المجموعة الضابطة نتيجة البرنامج التدريب العقلي الذي قام الباحث بتطبيقه على العينة التجريبية, واتفقت نتيجة الدراسة أعلاه مع نتيجة دراسة الابراهيم، بدر (2013) وقد هدفت الدراسة بالتعرف على اثر التدريب العقلي على تحسين أداء المهارات الهجومية في كرة السلة باستخدام الأسلوب لمباشر والغير مباشر, وأظهرت النتائج أن أفراد المجموعة التجريبية الأولى حققت تطورا ملحوظا في تطور الأداء وتفوقت على أفراد المجموعة التجريبية، حيث دلت النتائج على

وجود فروق ذات دلالة إحصائية مابين المجموعتين ولصالح المجموعة التجريبية الأولى التي طبق عليها برنامج التدريب العقلي.

الشكل البياني (2) يوضح الفرق بين المتوسطات الحسابية لمجموعتي الذكور (الضابطة والتجريبية) لاختبار تطوير المستوى الرقمي لفعالية الوثب الثلاثي على القياس البعدي.

الشكل (2)

المتوسطات الحسابية لمجموعتي الذكور (الضابطة والتجريبية) في القياس البعدي



الفرضية الفرعية السادسة: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha \leq$ 0.05) بين أفراد مجموعتي الإناث التجريبية والضابطة في القياس البعدي على المستوى الرقمي لفعالية الوثب الثلاثي.

للإجابة عن هذه الفرضية تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للقياس القبلي والقياس البعدي لمجموعتي الإناث (الضابطة والتجريبية) ، وتم تطبيق اختبار (Independent sample T Test) للعينات المستقلة للكشف عن الفروق بين المجموعتين على القياس البعدي على مقياس المستوى الرقمي لفعالية الوثب الثلاثي.

جدول (10)

نتائج اختبار (Independent sample T Test) للتعرف على الفروق بين مجموعتي الإناث (الضابطة والتجريبية) في اختبار تطوير المستوى الرقمي لفعالية الوثب الثلاثي على القياس البعدي.

الجنس	المجموعة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (t)	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
الاناث	ضابطة	6.42	0.42	3.139	8	0.014
	تجريبية	7.04	0.15			

يظهر من الجدول (10) وجود فروق دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين مجموعتي الإناث (التجريبية والضابطة) في القياس البعدي لمقياس تطوير المستوى الرقمي لفعالية الوثب الثلاثي, حيث بلغت قيمة(t) (3.139) وبدلالة إحصائية (0.014), وكانت الفروق لصالح التجريبية, حيث بلغ المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية (7.04), بينما بلغ المتوسط الحسابي للضابطة (6.42).

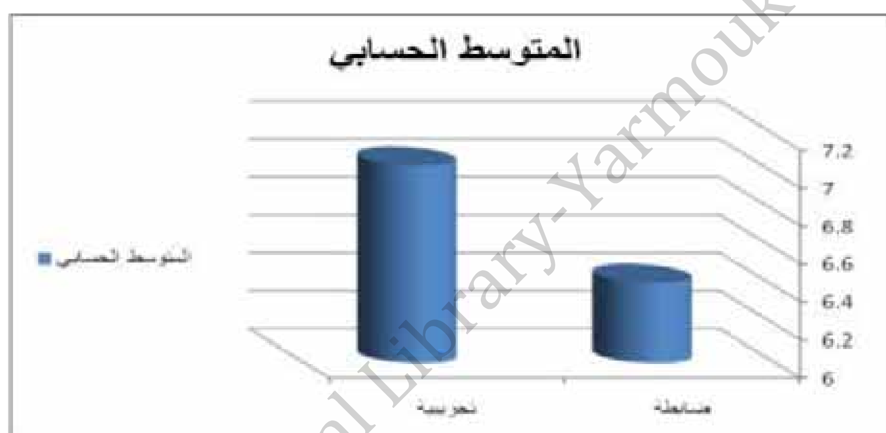
ويعزو الباحث السبب في ذلك إلى فاعلية التدريب العقلي وتأثيره في تنمية مهارات الوثب الثلاثي, وخاصة أن مهارة الوثب تحتاج إلى مقدرة خاصة من الخصائص التكنيكية والتوافقية, والإحساس بالإيقاع الحركي وبهذا لا بد من وقت كاف للتفكير قبل بذل الجهد بالوثبة، حيث أن مهارة الوثب الثلاثي تتطلب تسلسل منطقي وإيقاع حركي للموازنة بين الوثبات الثلاث المتواصلة لإتمام عملية الوثب، ومن هنا جاءت فاعلية التدريب العقلي في رفع أداء الأفراد في المجموعة التدريبية في القياس البعدي, واتفقت نتائج الدراسة الحالية مع نتائج الدراسات الأجنبية، مثل دراسة مونتي (Monette, 1998) ودراسة رور وزملائه (Roure, et.al, 2000) التي أظهرت نتائجه وجود أثر للتدريب على التصور العقلي في تحسين مهارة الإرسال والاستقبال في كرة الطائرة، ودراسة مارتن وهول (Martin & Hall, 1995) التي أظهرت أثر استخدام التصور الذهني في تحسين الدافعية الذاتية لممارسة

لعبة الغولف، ودراسة جرازا (Graza, 1997) التي أظهرت فاعلية التدريب العقلي في تحسين الرقص الفني على الجليد.

الشكل البياني (3) يوضح الفرق بين المتوسطات الحسابية لمجموعتي الإناث (الضابطة والتجريبية) لاختبار تطوير المستوى الرقمي لفعالية الوثب الثلاثي على القياس البعدي.

الشكل (3)

المتوسطات الحسابية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس البعدي



الفصل الخامس

الاستنتاجات والتوصيات

الاستنتاجات:

بالاعتماد على النتائج التي تم أظهرتها الدراسة، تم التوصل إلى الاستنتاجات التالية:

- فعالية التدريب بواسطة برامج التدريب العقلي التي يتم إعدادها بأسلوب علمي في إعداد المستويين العقلي والبدني، لما يوفره من إدراك وتخيل للمهارات التي يتم تأديتها بما يتوافق مع تحقيق انجاز أفضل.

- أن البرامج التدريبية المبنية على استراتيجيات التدريب العقلي أثبتت جدواها في تنمية المهارات الحركية.

- تعمل استراتيجيات التدريب العقلي على زيادة الوعي بالمهارات المراد تنفيذها، وتوفر تغذية راجعة ايجابية عن أداء اللاعبين في المستويات المختلفة من الأداء، فلا شك أن اللاعب الذي يتصور أدائه في مهارة معينة بصورة سليمة، سوف ينعكس ذلك في تحسين أداءه لهذه المهارة الحركية.
- الدمج بين التدريب التقليدي والتدريب العقلي يحسن المستوى البدني والمهاري للاعبين ويزيد من التناسق والإيقاع الصحيح لتأدية المهارات الحركية وخاصة المركبة منها مثل فعالية الوثبة الثلاثية في ألعاب القوى.

- التصور العقلي، وتركيز الانتباه والإدراك، وعملية الاسترخاء وغير ذلك من التدريبات المرتبطة بالعلميات العقلية العليا، والتي تتضمن العديد من الطرق والوسائل لمحاولة التحكم في السلوك العقلي المعرفي والحركي للاعب تسهم في التحكم في القلق والضغوط النفسية، وكذلك تعمل على مساعدته في سرعة تعلم واكتساب وإتقان المهارات الحركية وخطط اللعب المختلفة.

التوصيات:

في ضوء النتائج التي تم التوصل إليها يمكن وضع التوصيات التالية:

1. التركيز على التدريب العقلي، واستخدام التصور العقلي في التدريب على أداء الأنشطة الرياضية المختلفة أثناء تقديم الوحدات التدريبية.
2. تطبيق برامج تدريبية قائمة على التدريب العقلي في تطوير فعاليات ألعاب القوى بشكل خاص.
3. استخدام أدوات ذات صلة بالتدريب العقلي أثناء التدريب على المهارات الحركية مثل الأفلام والصور المتحركة، ونماذج أداء مثالي للمهارات.
4. وضع وحدات تدريبية على التدريب العقلي ضمن البرامج التدريبية أثناء التخطيط للتدريب على جميع المهارات الحركية.
5. إجراء دراسات ميدانية قائمة على استخدام برامج التدريب العقلي لمعرفة تأثيره في ألعاب مختلفة.
6. إجراء دراسات لاستطلاع أراء اللاعبين حول فعالية وجدوى استخدام التصور والتدريب العقلي في تنمية مهاراتهم الحركية.

المراجع

المراجع والمصادر

المراجع العربية

الابراهيم، بدر. (2013). **أثر التدريب العقلي على تحسين أداء المهارات الهجومية في كرة السلة باستخدام الأسلوب المباشر وغير المباشر** ، رسالة ماجستير غير منشورة جامعة اليرموك، الأردن.

بسطويسي،أحمد.(1997). **ألعاب ومسابقات الساحة والميدان .دار الفكر العربي ،القاهرة ، مصر.**

البيك، على وآخرون.(1994). راحة الرياضي، **الإسكندرية، منشاة المعارف.**

حازم، السعيد خليل.(2002). **قناة السويس التربية الرياضية**، بورسعيد علوم الرياضة ماجستير ، ص95.

الخولي، أمين و عنان، محمود و جلون، عدنان. (1998). **التربية الرياضية المدرسية: دليل معلم الفصل وطالب التربية العملية**، الطبعة الرابعة، دار الفكر العربي، القاهرة.

الدليمي، ناهده عبد زيد.(2008). **أساسيات في التعلم الحركي** ط1،دار الضياء للطباعة والتصميم،العراق – النجف الاشرف.

راتب، اسامة كامل. (1990). **دوافع التفوق في النشاط الرياضي**، القاهرة ، دار الفكر العربي , , ص16

راتب، أسامة كامل. (2000ب). **علم نفس الرياضة** , المفاهيم – التطبيقات, **ط3: (القاهرة ، دار الفكر العربي).**

راتب، أسامة كامل.(2000أ). **تدريب المهارات النفسية تطبيقات في المجال الرياضي**،ط1.جامعة حلوان، دار الفكر العربي.

الربضي، كمال جميل.(2001). **التدريب الرياضي للقرن الحادي والعشرين** ، ط1 ، الجامعة الأردنية، **الربضي، كمال (1998)**، الجديد في العاب القوى، **منشورات الجامعة الأردنية، عمان– الأردن.**

رحال، بلال. (2010). مستوي التصور العقلي لدي المنتخبات العربية للمبارزة (الأشبال والناشئين) وعلاقته بالإنجاز، **مجلة جامعة النجاح للأبحاث (للعلوم الإنسانية)**، المجلد 24 ، العدد 1.

شمعون ،محمد العربي ، وإسماعيل،ماجدة .(2001). **اللاعب والتدريب العقلي** .ط2، دار الكتاب للنشر والتوزيع،القاهرة ، مصر.

شمعون ،محمد العربي.(1996). **اللاعب والتدريب العقلي** . دار الكتاب للنشر والتوزيع،القاهرة ، مصر.

شمعون، محمد العربي.(1996). **التدريب العقلي في المجال الرياضي**، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.

شمعون، محمد العربي، والجمال عبد النبي. (1996). **التدريب العقلي في التنس**، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة .

ضياء جابر محمد .(2002). **تاثير اساليب مختلفة في التدريب الذهني وتعليم عدد من مهارات كرة القدم. رسالة ماجستير غير منشورة** ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بابل.

عبد الحق، عماد. (2007). أثر برنامج مقترح للياقة البدنية على بعض متغيرات الإدراك الحس حركي والأداء المهاري لدي ناشئات الجمناستك، **مجلة جامعة النجاح للأبحاث (العلوم الإنسانية)**، المجلد 21 ، العدد4.

علاوي، محمد حسن (1998)، **موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين**، ط1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.عمان.

علاوي، محمد حسن.(1992). **سيكولوجية الجماعات الرياضية**, دار الكتاب للنشر والتوزيع، مصر.

علاوي، محمد حسن.(1996). **مدخل في علم النفس الرياضي**.مركز الكتاب للنشر القاهرة.

فراج، عبد الحميد توفيق.(2004). **النواحي الفنية لمسابقات العدو والجري والحواجز والموانع**، الطبعة الأولي، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، الإسكندرية

قاسم، حسن حسين .(1990). **التدريب في ألعاب الساحة والميدان**، بغداد ، كتاب منهجي ، جامعة بغداد.

كزار، مازن هادي. (2003). **اثر التدريب العقلي والبدني المهاري في دقة وسرعة الاستجابة الحركية للاعبي الريشة الطائرة**، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية، جامعة بابل، العراق.

محجوب، وجيه.(1989) . **علم الحركة ، التعلم الحركي، الموصل** ، دار الكتب للطباعة والنشر.

محمد، العربي وشمعون وعبد النبي، جمال. (1996). **التدريب العقلي في التنس**.دار الفكر العربي.

نشوان، عبد الله .(2000). تأثير التدريب الذهني (العقلي) في تعلم بعض المهارات الأساسية في الملاكمة. **رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد، العراق**.

الوسيمي عزة شوقي عبد العزيز. (1999). التعرف على تأثير برنامج التدريب العقلي على سعة الاستجابة الكهربائية للعضلة، **المؤتمر العلمي للتربية الرياضية بجامعة الإمارات العربية**، العين.

- **المراجع الأجنبية:**

1. Bundzen .p.& other .(1992).**AL tentative state of con sciousness:** neurdy namic correlates and brain mechanisms N.L.E mental training for sport and Life in Russia, orbed Sweden.
2. Clement, Granquist, (2013) Psychosocial Aspects of Athletic Injuries as Perceived by Athletic Trainers. **Journal Athlatic Train**. Source West Virginia University, Morgantown.
3. Graza, D. 1997. **Effects of selected mental practice techniques on performance ratings.** Self- efficacy and stat antiely of competitive figure skaters. Michigan satat university.

4. Martin, K. and hall, C. (1995). Using mental imagery to Enhance intrinsic Motivation. **Journal of sport and Exercise psychology**. 17 (1): 54- 69.
5. Roure, Ro collet, G. Deschaumes- Molinaro, C. Delhomme, G. Dittmar, A. and vernt- maury. E (2000). **Imagery quality estimated by Autonomic response is correlated to sporting performance enhancement.** Retrived November. 13, (2003). From the world wide web: http://www.nbci.nih.gov/pub med/med line. html.
6. Scales W. D. (1998). **The Effects Of Mental Imagery On Tennis Serving Performance Across Race.** Dissertation Abstract. UMI Co., Pro- Quest, Michigan State Universty.
7. Schmidt.A**, Richard**.(1982**) Motor control and learning Human kintics publishers champein** , Illinois ,p.438.
8. Weinberg ,R, Hakes, D., & Jakson A.(1991). Effect of the length and temporal of the mental preparation interval on Basketball shooting performance. **International journal of sport psychology**,22,3_14

الملاحق

ملحق (1)

وحدات البرنامج التدريبي

مقدمة

لقد كان للعلم دوراً كبيراً في تطوير الأنشطة الرياضية فقد اتجه القائمون على الرياضة بإجراء العديد من البحوث والدراسات للتوصل الى أفضل المستويات فالوصول الى المستويات الرياضية العالية لا يأتي وليد الصدفة بل من خلال تخطيط التدريب لفترات زمنية طويلة إذ تبدأ من عملية ممارسة النشئ الرياضي المتخصص حتى الوصول لأعلى مستوي. إن معظم الأبطال على المستوي الدولي يتقاربون لدرجة كبيرة من حيث المستوي البدني والمهاري والخططي ونتيجة لذلك فإن هناك عاملاً هاماً يحدد نتيجة كفاحهم أثناء المنافسات الرياضية في سبيل الفوز هو العامل النفسي والذي يلعب دوراً هاماً ويتأسس عليه تحقيق الانتصار والتفوق. إن اللاعبين يتعلمون شكل الحركة فقط مؤسسة على الجانب البيوميكانيكي ونتيجة لهذا فإن المدربون يتغاضون عن الجزء الأهم في عملية التعلم وبصفة عامة تعلم اللاعبون المقدرة على إبراز قدراتهم البدنية والفنية والنفسية والعقلية اللازمة في الأداء الحركي المطلوب.

هدف البرنامج:

يهدف هذا البرنامج الى تطوير أداء اللاعبين في مهارة الوثب الثلاثي من خلال استخدام استراتيجية التدريب العقلي والتصور العقلي.

الأدوات المستخدمة:

بغرض تحقيق هدف البرنامج وتطبيق وحداته التدريبية تم الاستعانة بالأدوات التالية:

- جهاز عرض الأفلام والصور.
- قاعة لتقديم الارشادات والتعلىمات، وعرض بعض الأفلام والصور.
- مكان الوثب الثلاثي.

جلسات البرنامج التدريبي

الوحدة التمهيدية:

هدف الوحدة: تحضير اللاعبين للبرنامج التدريبي، شرح وتوضيح أهداف وحدات البرنامج التدريبي، إثارة حماس المشاركين لتطبيق وحدات البرنامج التدريبي.

المكان: قاعة تدريسية في كلية التربية الرياضية.

الزمن: 40 دقيقة.

إجراءات تطبيق الوحدة التمهيدية:

- الترحيب بالمشاركين في البرنامج التدريبي، والتعرف عليهم.
- توضيح وشرح أهداف البرنامج التدريبي، وفوائد الاشتراك فيه.
- تمهيد توضيحي عن مهارات التدريب العقلي والتصور العقلي، وأهميته بالنسبة لتطوير الأداء المهاري في الأنشطة الحركية.
- مناقشة المشاركين والاستماع إلى أرائهم حول إجراءات التفكير بتنفيذ المهارات الحركية قبل البدء بتنفيذها.

الختام: تشجيع المشاركين على الاستمرارية حتى نهاية البرنامج التدريبي، وتلخيص المتطلبات اللازمة منهم أثناء سير وحدات البرنامج التدريبي.

الوحدة الأولى

عنوان الوحدة : التعرف على المهارات المراد تطبيقها ومكان تأديتها (الوثب الثلاثي)

الهدف: التعرف على النواحي الفنية والمهارية والبدنية في تأدية مهارة الوثب الثلاثي.

المكان: المضمار.

الزمن: 50 دقيقة.

إجراءات تطبيق الوحدة الأولى:

- التجمع في منطقة الوثب الثلاثي (مكان تأدية المهارة).
- شرح وتوضيح النواحي الفنية في تأدية المهارة بمراحلها المختلفة.
- أداء نموذج للمهارة من قبل المدرب/ المدرس.
- أداء المهارة من قبل لاعبين مميزين- يتم الاستعانة بهم- بشكل بطيء ومجزأ.
- أداء نموذج متكامل للمهارة.

الختام: إعادة التأكيد على النواحي الفنية للمهارة، وتقديم التغذية الراجعة للمشاركين.

الوحدة الثانية

عنوان الوحدة: مفهوم إستراتيجية التدريب العقلي.

هدف الوحدة: التعرف على مفهوم إستراتيجية التدريب العقلي، وشرحها والتعرف إلى فوائدها بالنسبة للمهارات الرياضية.

المكان: قاعة تدريس في كلية التربية الرياضية.

الزمن: 50 دقيقة.

إجراءات تطبيق الوحدة الثانية:

- التجمع في قاعة التدريس المخصصة للمحاضرة.
- شرح وتوضيح مفهوم إستراتيجية التدريب العقلي.
- إعطاء أمثلة على إستراتيجية التدريب العقلي.
- مناقشة المشاركين بفوائد إستراتيجية التدريب العقلي.
- الإشارة إلى أنواع التدريب العقلي (المباشر وغير المباشر) والتصور العقلي.

الختام: تلخيص مفهوم التدريب العقلي وفوائده، وتبادل الاقتراحات لتطوير الأداء الرياضي باستخدام إستراتيجية التدريب العقلي.

الوحدة الثالث

عنوان الوحدة: التفكير في مراحل تطبيق مهارة الوثب الثلاثي، والحديث الايجابي مع الذات.

هدف الوحدة: التعمق في التفكير في جميع مراحل تطبيق مهارة الوثب الثلاثي (الاقتراب، الارتقاء، الحجلة، الخطوة، الوثبة، الهبوط) والحديث الايجابي مع الذات.

المكان: قاعة تدريس في كلية التربية الرياضية.

الزمن: 50 دقيقة.

إجراءات تطبيق الوحدة الثالثة:

- التجمع في قاعة التدريس المخصصة للمحاضرة.
- تقديم إرشادات حول التفكير الايجابي والعميق بجميع مراحل تطبيق مهارات الوثب الثلاثي.
- عرض بعض الأفلام التوضيحية لتأدية مهارة الوثب الثلاثي، وتوضيح كل مرحلة بالتفصيل مع توقيف الصورة، والبطء في عرض الصور التوضيحية للفيلم.
- مناقشة المشاركين بكل صورة وكل مرحلة.
- الإشارة إلى الأخطاء الشائعة في الأداء، والتعليق على المراحل الفنية في أجزاء المهارة.

الختام: تلخيص المراحل الفنية لأداء الوثبة الثلاثية، والاستماع إلى أراء المشاركين حول ذلك.

الوحدة الرابعة

عنوان الوحدة: التدريب على الاقتراب والارتقاء في الوثب الثلاثي باستخدام إستراتيجية التدريب العقلي.

هدف الوحدة: التدريب على الاقتراب والارتقاء في الوثب الثلاثي باستخدام إستراتيجية التدريب العقلي.

المكان: مكان الوثب الثلاثي.

الزمن: 50 دقيقة.

إجراءات تطبيق الوحدة:

- التجمع في مكان الوثب الثلاثي.
- التذكير بإستراتيجية التدريب العقلي والتفكير الايجابي والعميق بجميع مراحل تطبيق مهارات الوثب الثلاثي.
- شرح وتوضيح مرحلتي الاقتراب والارتقاء في أداء الوثب الثلاثي، وربطهما بالحديث الايجابي مع الذات في الحصول على أفضل أداء.
- تقديم نموذج للأداء في المرحلتين.
- تطبيق المرحلتين من قبل المشاركين مع تقديم الإرشادات والتعليمات لكل مشارك حول أداؤه.
- تنبيه المشاركين للاستفادة من أداء زملائهم، والانتباه إلى أخطاء الأداء إن وجدت.

الختام: تلخيص طريقة أداء المرحليتين في الوثبة الثلاثية (الاقتراب والارتقاء)، والاستماع إلى أراء المشاركين حول ذلك.

الوحدة الخامسة

عنوان الوحدة: مشاهدة فيديو يتضمن تكنيك مهارة الاقتراب والارتقاء في الوثب الثلاثي مع تحليل مبسط للحركة.

هدف الوحدة: مشاهدة نموذج باستخدام الفيديو يوضح كيفية الاقتراب والارتقاء في الوثب الثلاثي، وتحليل طريقة الأداء.

المكان: قاعة عرض الفيديو (قاعة تدريسية).

الزمن: 50 دقيقة.

إجراءات تطبيق الوحدة:

- التجمع في قاعة عرض الفيديو.
- التذكير بإستراتيجية التدريب العقلي والتفكير الايجابي والعميق بجميع مراحل تطبيق مهارات الوثب الثلاثي.
- شرح وتوضيح مرحلتي الاقتراب والارتقاء في أداء الوثب الثلاثي.
- عرض لفيديو –بشكل طبيعي، ثم بطيء– يوضح طريقة تنفيذ مهارتي الاقتراب والارتقاء.
- شرح وتوضيح المرحلتين من قبل المشاركين مع تقديم الإرشادات والتعليمات لكل مشارك حول وصفه المهارات.

الختام: تلخيص طريقة أداء المرحلتين في الوثبة الثلاثية (الاقتراب والارتقاء)، والاستماع إلى أراء المشاركين حول ذلك.

الوحدة السادسة

عنوان الوحدة: عملية الإدراك في الأداء الحركي

هدف الوحدة: التدريب على عمليات الإدراك باستخدام إستراتيجية التدريب العقلي في تنفيذ المهارات الحركية وخاصة الوثبة الثلاثية.

المكان: مكان الوثب الثلاثي.

الزمن: 50 دقيقة.

إجراءات تطبيق الوحدة:

- التجمع في مكان الوثب الثلاثي.
- التذكير بإستراتيجية التدريب العقلي وتوضيح عملية إدراك المهارة قبل تنفيذه حيث أنها نشاط ذهني يقترن بنشاط حركي ، وتصور الأداء المثالي.
- شرح وتوضيح مرحلتي الاقتراب والارتقاء وربطهما بالحجلة في أداء الوثب الثلاثي، مع التوضيح للمشاركين بأن اللاعب الذي يتصور أدائه بصورة سليمة، سوف ينعكس ذلك في تحسين أداءه لهذه المهارة الحركية، كما يساعد ذلك على أداء المهارات بشكل أكثر آلية أو انسيابية وخاصة اذا كانت الاستجابات الذهنية على نحو سليم.
- تقديم نموذج للأداء في المرحلتين وربطهما بالمرحلة الثالث وهي الحجلة.
- تطبيق المرحلتين وربطهما بالمرحلة الثالث وهي الحجلة من قبل المشاركين مع تقديم الإرشادات والتعليمات لكل مشارك حول أداؤه، وإدراكه لهذه المراحل مجتمعة.
- تنبيه المشاركين للاستفادة من أداء زملائهم، والانتباه إلى أخطاء الأداء إن وجدت.

الختام: تلخيص طريقة أداء المرحلتين في الوثبة الثلاثية (الاقتراب والارتقاء) وربطهما بالمرحلة الثالثة "الحجلة"، والاستماع إلى أراء المشاركين حول ذلك.

الوحدة السابعة

عنوان الوحدة: مشاهدة فيديو يتضمن تكنيك المهارات الثلاثة الأولى في الوثبة الثلاثية (الاقتراب والارتقاء وربطهما بالحجلة) مع تضمين عملية الإدراك في الأداء الحركي.

هدف الوحدة: التدريب على عمليات الإدراك باستخدام إستراتيجية التدريب العقلي في تنفيذ المهارات الحركية وخاصة الوثبة الثلاثية.

المكان: قاعة عرض الفيديو.

الزمن: 50 دقيقة.

إجراءات تطبيق الوحدة:

- التجمع في قاعة العرض.
- التذكير بإستراتيجية التدريب العقلي وتوضيح عملية إدراك المهارة حيث أنها نشاط ذهني يقترن بنشاط حركي ، وتصور الأداء المثالي.
- شرح وتوضيح مرحلتي الاقتراب والارتقاء وربطهما بالحجلة في أداء الوثب الثلاثي، مع التوضيح للمشاركين بأن اللاعب الذي يتصور أدائه بصورة سليمة، سوف ينعكس ذلك في تحسين أداءه لهذه المهارة الحركية، كما يساعد ذلك على أداء المهارات بشكل أكثر آلية أو انسيابية وخاصة إذا كانت الاستجابات الذهنية على نحو سليم.
- تقديم عرض فيديو يتضمن نموذج للأداء في المرحلتين وربطهما بالمرحلة الثالث وهي الحجلة (العرض يتم أكثر من مره – بشكل طبيعي – بشكل بطيء).
- تنبيه المشاركين للاستفادة من الأداء المثالي، والانتباه إلى طريقة الأداء.

الختام: تلخيص طريقة أداء المرحلتين في الوثبة الثلاثية (الاقتراب والارتقاء) وربطهما بالمرحلة الثالثة "الحجلة"، والاستماع إلى أراء المشاركين حول ذلك.

الوحدة الثامنة

عنوان الوحدة: عملية الاسترخاء كأحد عمليات التدريب العقلي في الأداء الحركي.

هدف الوحدة: التدريب على عمليات الاسترخاء باستخدام إستراتيجية التدريب العقلي في تنفيذ المهارات الحركية وخاصة الوثبة الثلاثية.

المكان: مكان الوثب الثلاثي.

الزمن: 50 دقيقة.

إجراءات تطبيق الوحدة الثامنة:

- التجمع في مكان الوثب الثلاثي.
- التذكير بإستراتيجية التدريب العقلي وتوضيح فوائد الاسترخاء كأحد عمليات التدريب العقلي التي تلعب درواً هاماً في تحقيق الإنجازات الرياضية والتي تساعد اللاعب على التحكم وتوجيه استثارته خلال التدريب والمنافسة، حيث أن الكثير من الرياضيين يفشلون في تحقيق أفضل مستويات أدائهم بسبب التوتر العصبي والقلق الذي يصاحب الاشتراك في المنافسات الهامة، والذي يؤدي إلى تقلص عضلات الجسم كافة بدلاً من أن يحدث التقلص في العضلات المشتركة في أداء المهارة فقط. لذا فالاسترخاء هو مفتاح الوصول إلى أفضل طرق الأداء بما تسمح به أقصى حدود وقدرات اللاعب.
- تطبيق ثلاث مراحل في تنفيذ الوثب الثلاثي، بعد التهيؤ وإتمام عملية الاسترخاء من قبل المدرب/ المدرس.
- تطبيق الثلاثة مراحل (الاقتراب، الارتقاء، الحجلة) من قبل المشاركين بالتناوب.
- تقديم التعليمات والإرشادات بخصوص عمليات الاسترخاء التي يجب أن تسبق الأداء.
- تنبيه المشاركين للاستفادة من أداء زملائهم، والانتباه إلى أخطاء الأداء إن وجدت.

الختام: الاستماع إلى أراء المشاركين حول أداء زملائهم، ومناقشة فوائد عملية الاسترخاء في إتقان الأداء.

الوحدة التاسعة

عنوان الوحدة: التدريب على مراحل تنفيذ الوثبة الثلاثية (الحجلة، الخطوة، الوثبة) في الوثب الثلاثي باستخدام إستراتيجية التدريب العقلي.

هدف الوحدة: التدريب على مراحل تنفيذ الوثبة الثلاثية (الحجلة، الخطوة، الوثبة) باستخدام إستراتيجية التدريب العقلي في تنفيذ المهارة بدون الاقتراب والارتقاء.

المكان: مكان الوثب الثلاثي.

الزمن: 50 دقيقة.

إجراءات تطبيق الوحدة:

- التجمع في مكان الوثب الثلاثي.
- التذكير بإستراتيجية التدريب العقلي وتوضيح آلية تنفيذ مراحل الوثبة الثلاثية (الحجلة، الخطوة، الوثبة).
- تطبيق الثلاث مراحل الأساسية في تنفيذ الوثب الثلاثي، من قبل المدرب/ المدرس.
- تطبيق الثلاثة مراحل (الحجلة، الخطوة، الوثبة) من قبل المشاركين بالتناوب، ويمكن الاستفادة من مضمار ألعاب القوى في تنفيذ هذه المراحل قبل تنفيذها في حفرة الوثب المخصصة لذلك.
- تقديم التعليمات والإرشادات بخصوص عمليات تنفيذ المراحل الأساسية الثلاثة.
- تنبيه المشاركين للاستفادة من أداء زملائهم، والانتباه إلى أخطاء الأداء إن وجدت.

الختام: الاستماع إلى أراء المشاركين حول أداء زملائهم، ومناقشة عمليات ربط المراحل الثلاثة كوحدة واحدة.

الوحدة العاشرة

عنوان الوحدة: عملية **تركيز الانتباه** كأحد عمليات التدريب العقلي في الأداء الحركي.

هدف الوحدة: التدريب على عمليات تركيز الانتباه باستخدام إستراتيجية التدريب العقلي في تنفيذ المهارات الحركية وخاصة الوثبة الثلاثية.

المكان: مكان الوثب الثلاثي.

الزمن: 50 دقيقة.

إجراءات تطبيق الوحدة:

- التجمع في مكان الوثب الثلاثي، التذكير بإستراتيجية التدريب العقلي وتوضيح فوائد عمليات التدريب العقلي التي تلعب درواً هاماً في تحقيق الإنجازات الرياضية.
- تطبيق الثلاث مراحل الأساسية في تنفيذ الوثب الثلاثي من قبل المدرب/ المدرس.
- شرح وتوضيح مفهوم تركيز الانتباه الى المشاركين حيث تشير هذه العملية الى تجميع كافة الافكار والعمليات الفكرية بنقطة واحدة لخدمة العمل المهاري المراد تحقيقه.
- التدريب على اختيار المثيرات أو الرموز الصحيحة الواجب على اللاعب تركيز الانتباه عليها من بين العديد من المتغيرات غير المرتبطة، حيث يمكن وضع شواخص للتنبيه على بداية كل مرحلة من المراحل الأساسية لأداء الوثبة الثلاثية ونهاية المرحلة السابقة.
- التذكير بأنه يجب على اللاعب أن يكون لدية القدرة على الانتباه بشدة عالية في أوقات محددة، وتركيز الانتباه على زمن المرحلة ودقة الأداء والتسلسل الصحيح في تطبيق الوثبة الثلاثية كوحدة واحدة.
- تطبيق الثلاثة مراحل (الاقتراب، الارتقاء، الحجلة) من قبل المشاركين بالتناوب.
- تقديم التعليمات والارشادات بخصوص عمليات الاسترخاء التي يجب أن تسبق الأداء.
- تنبيه المشاركين للاستفادة من أداء زملائهم، والانتباه إلى أخطاء الأداء إن وجدت.

الختام: الاستماع إلى أراء المشاركين حول أداء زملائهم، ومناقشة فوائد عملية الاسترخاء في إتقان الأداء.

الوحدة الحادية عشر

عنوان الوحدة: عرض فيديو لفعالية الوثب الثلاثي مع التركيز على عمليات التدريب العقلي في الأداء الحركي، وعمليات الاسترخاء قبل التنفيذ.

هدف الوحدة: مشاهدة نموذج مصور لمهارات الوثبة الثلاثية مع الإشارة إلى عمليات تركيز الانتباه باستخدام إستراتيجية التدريب العقلي.

المكان: قاعة عرض الفيديو.

الزمن: 50 دقيقة.

إجراءات تطبيق الوحدة:

- التجمع في قاعة العرض، التذكير بإستراتيجية التدريب العقلي وتوضيح فوائد عمليات التدريب العقلي التي تلعب دوراً هاماً في تحقيق الإنجازات الرياضية.
- مشاهدة فيديو يتضمن الثلاث مراحل الأساسية في تنفيذ الوثب الثلاثي.
- شرح وتوضيح مفهوم تركيز الانتباه الى المشاركين حيث تشير هذه العملية الى تجميع كافة الأفكار والعمليات الفكرية بنقطة واحدة لخدمة العمل المهاري المراد تحقيقه.
- التدريب على اختيار المثيرات أو الرموز الصحيحة الواجب على اللاعب تركيز الانتباه عليها من بين العديد من المتغيرات غير المرتبطة أثناء مشاهدة النموذج بواسطة الفيديو.
- التذكير بأنه يجب على اللاعب أن يكون لدية القدرة على الانتباه بشدة عالية في أوقات محددة، وتركيز الانتباه على زمن المرحلة ودقة الأداء والتسلسل الصحيح في تطبيق الوثبة الثلاثية كوحدة واحدة.
- تقديم التعليمات والارشادات بخصوص عمليات الاسترخاء التي يجب ان تسبق الأدء.

الختام: الاستماع الى أراء المشاركين حول مشاهدة الفيديو، ومناقشة فوائد عملية الاسترخاء في اتقان الأداء.

الوحدة الثانية عشر

عنوان الوحدة: التدريب على مراحل تنفيذ الوثبة الثلاثية (الاقتراب، الارتقاء، الحجلة، الخطوة، الوثبة) في الوثب الثلاثي باستخدام استراتيجية التدريب العقلي.

هدف الوحدة: التدريب على مراحل تنفيذ الوثبة الثلاثية (الاقتراب، الارتقاء،الحجلة، الخطوة، الوثبة) باستخدام استراتيجية التدريب العقلي في تنفيذ المهارة.

المكان: مكان الوثب الثلاثي.

الزمن: 50 دقيقة.

اجراءات تطبيق الوحدة:

- التجمع في مكان الوثب الثلاثي.
- التذكير باستراتيجية التدريب العقلي وتوضيح ألية تنفيذ مراحل الوثبة الثلاثية (الاقتراب، الارتقاء، الحجلة، الخطوة، الوثبة) مع الربط بين المراحل.
- تطبيق مراحل الوثبة الثلاثية (الاقتراب، الارتقاء، الحجلة، الخطوة، الوثبة) مع الربط بين المراحل، من قبل المدرب/ المدرس.
- تطبيق مراحل الوثبة الثلاثية (الاقتراب، الارتقاء، الحجلة، الخطوة، الوثبة) مع الربط بين المراحل من قبل المشاركين بالتناوب، مع الاشارة الى عمليات تركيز الانتباه والاسترخاء.
- تقديم التعليمات والارشادات بخصوص عمليات تنفيذ المراحل الخمسة الأولى للوثب الثلاثي وعمليات تركيز الانتباه والاسترخاء.
- تنبيه المشاركين للاستفادة من أداء زملائهم، والانتباه الى أخطاء الأداء إن وجدت.

الختام: الاستماع الى أراء المشاركين حول أداء زملائهم، ومناقشة عمليات ربط المراحل الخمسة كوحدة واحدة.

الوحدة الثالثة عشر

عنوان الوحدة: مشاهدة فيديو يتضمن جميع مراحل تنفيذ الوثبة الثلاثية (الاقتراب، الارتقاء، الحجلة، الخطوة، الوثبة) في الوثب الثلاثي، والاشارة الى أهمية استخدام استراتيجية التدريب العقلي في تنفيذ هذه المراحل.

هدف الوحدة: مشاهدة فيديو يتضمن مراحل تنفيذ الوثبة الثلاثية (الاقتراب، الارتقاء،الحجلة، الخطوة، الوثبة) مع الاشارة الى استراتيجية التدريب العقلي في تنفيذ المهارة.

المكان: قاعة عرض الفيديو.

الزمن: 50 دقيقة.

اجراءات تطبيق الوحدة:

- التجمع في قاعة عرض الفيديو.
- التذكير باستراتيجية التدريب العقلي وتوضيح آلية تنفيذ مراحل الوثبة الثلاثية (الاقتراب، الارتقاء، الحجلة، الخطوة، الوثبة) مع الربط بين المراحل.
- مشاهدة مراحل الوثبة الثلاثية (الاقتراب، الارتقاء، الحجلة، الخطوة، الوثبة) مع الربط بين المراحل مع الاشارة الى عمليات تركيز الانتباه والاسترخاء.
- تقديم التعليمات والارشادات بخصوص عمليات تنفيذ المراحل الخمسة الأولى للوثب الثلاثي وعمليات تركيز الانتباه والاسترخاء (مع تحليل المراحل بصورة مبسطة).
- تنبيه المشاركين للاستفادة من استراتيجيات التدريب العقلي في عملية تنفيذ المهارة.

الختام: الاستماع الى أراء المشاركين حول مشاهدة الفيديو، ومناقشة عمليات ربط المراحل الخمسة كوحدة واحدة.

الوحدة الرابعة عشر

عنوان الوحدة: الايقاع الحركي كعملية من عمليات التدريب العقلي في التدريب على مراحل تنفيذ الوثبة الثلاثية كاملة مع التركيز على مرحلة الاقتراب والهبوط (الاقتراب، الارتقاء، الحجلة، الخطوة، الوثبة، الهبوط).

هدف الوحدة: التدريب على كيفية التنسيق بين المراحل المختلفة من خلال ايقاع حركي مناسب في تنفيذ مراحل الوثبة الثلاثية (الاقتراب، الارتقاء،الحجلة، الخطوة، الوثبة، الهبوط) باستخدام استراتيجية التدريب العقلي.

المكان: مكان الوثب الثلاثي.

الزمن: 50 دقيقة.

اجراءات تطبيق الوحدة:

- التجمع في مكان الوثب الثلاثي.
- التذكير باستراتيجية التدريب العقلي وتوضيح ألية تنفيذ مراحل الوثبة الثلاثية جميعها (الاقتراب، الارتقاء، الحجلة، الخطوة، الوثبة، الهبوط) مع الربط بين هذه المراحل.
- التركيز على الايقاع الحركي في تنفيذ هذه المراحل جميعها، والتذكير بعمليات الادراك والأسترخاء، وتركيز الانتباه، والحديث الايجابي مع الذات.
- تطبيق مراحل الوثبة الثلاثية (الاقتراب، الارتقاء، الحجلة، الخطوة، الوثبة، الهبوط) مع الربط بين المراحل، من قبل المدرب/ المدرس.
- تطبيق مراحل الوثبة الثلاثية (الاقتراب، الارتقاء، الحجلة، الخطوة، الوثبة، الهبوط) مع الربط بين المراحل من قبل المشاركين بالتناوب.
- تقديم التعليمات والارشادات بخصوص عمليات تنفيذ جميع مراحل الوثب الثلاثي وعمليات تركيز الانتباه والاسترخاء والادراك الكلي للفعالية.
- تنبيه المشاركين للاستفادة من أداء زملائهم، والانتباه الى أخطاء الأداء إن وجدت.

الختام: الاستماع الى أراء المشاركين حول أداء زملائهم، ومناقشة عمليات ربط جميع المراحل كوحدة واحدة وبايقاع حركي سليم.

الوحدة الخامسة عشر

عنوان الوحدة: مشاهدة فيديو يوضح عملية الايقاع الحركي أثناء مراحل الأداء (الاقتراب، الارتقاء، الحجلة، الخطوة، الوثبة، الهبوط).

هدف الوحدة: مشاهدة فيديو يتضمن كيفية التنسيق بين المراحل المختلفة من خلال ايقاع حركي مناسب في تنفيذ مراحل الوثبة الثلاثية (الاقتراب، الارتقاء،الحجلة، الخطوة، الوثبة، الهبوط).

المكان: قاعة عرض الفيديو.

الزمن: 50 دقيقة.

اجراءات تطبيق الوحدة:

- التجمع في مكان العرض.
- التذكير باستراتيجية التدريب العقلي وتوضيح ألية تنفيذ مراحل الوثبة الثلاثية جميعها (الاقتراب، الارتقاء، الحجلة، الخطوة، الوثبة، الهبوط) مع الربط بين هذه المراحل.
- مشاهدة جميع مراحل تأدية المهارة مع التركيز على الايقاع الحركي في تنفيذ هذه المراحل جميعها، والتذكير بعمليات الادراك والأسترخاء، وتركيز الانتباه.
- تقديم التعليمات والارشادات يتضمن تحليل مبسط لتنفيذ جميع مراحل الوثب الثلاثي مع الاشارة الى عمليات تركيز الانتباه والاسترخاء والادراك الكلي للفعالية.
- تنبيه المشاركين للاستفادة من التحليل والربط بين المراحل أثناء مشاهدة الفيديو.

الختام: الاستماع الى أراء المشاركين حول مشاهدة الفيديو، ومناقشة عمليات ربط جميع المراحل كوحدة واحدة وبايقاع حركي سليم.

الوحدة السادسة عشر

عنوان الوحدة: عمليات التفكير والادراك تركيز الانتباه وربطها بالجوانب النفسية للمشاركين.

هدف الوحدة: التعمق في عمليات التفكير والادراك تركيز الانتباه وربطها بالجوانب النفسية للمشاركين والقدرة على الاسترخاء، مع الاشارة الى جميع مراحل تطبيق مهارة الوثب الثلاثي (الاقتراب، الارتقاء، الحجلة، الخطوة، الوثبة، الهبوط).

المكان: قاعة تدريس في كلية التربية الرياضية.

الزمن: 50 دقيقة.

اجراءات تطبيق الوحدة:

- التجمع في قاعة التدريس المخصصة للمحاضرة.
- تذكير المشاركين بعمليات التدريب العقلي والتصور الذهني والتفكير الايجابي والعميق بجميع مراحل تطبيق مهارات الوثب الثلاثي.
- عرض بعض الافلام التوضيحية لتأدية مهارة الوثب الثلاثي كاملة، وتوضيح كل مرحلة بالتفصيل مع الشرح والتوضيح.
- مناقشة المشاركين بكل صورة وكل مرحلة من المراحل.
- الاشارة الى الاخطاء الشائعة في التدريبات السابقة حول أداء للمشاركين، والتعليق على المراحل الفنية في أجزاء المهارة، والأليات الفعالة في التدريب العقلي.

الختام: تلخيص المراحل الفنية لأداء الوثبة الثلاثية، والاستماع الى أراء المشاركين حول فوائد الاستراتيجيات الواردة.

الوحدة السابعة عشر

عنوان الوحدة: تطبيق فعالية الوثب الثلاثي (الاقتراب، الارتقاء، الحجلة، الخطوة، الوثبة، الهبوط) باستخدام عمليات التدريب العقلي والايقاع الحركي والاسترخاء.

هدف الوحدة: التدريب على كيفية التنسيق بين المراحل المختلفة من خلال ايقاع حركي مناسب، وتصور عقلي لكل مرحلة قبل تنفيذ مراحل الوثبة الثلاثية.

المكان: مكان الوثب الثلاثي.

الزمن: 50 دقيقة.

اجراءات تطبيق الوحدة:

- التجمع في مكان الوثب الثلاثي.
- التذكير باستراتيجية التدريب العقلي، والتوافق الحسي الحركي للوصول الى الايقاع المناسب في الأداء، وتوضيح ألية تنفيذ مراحل الوثبة الثلاثية جميعها (الاقتراب، الارتقاء، الحجلة، الخطوة، الوثبة، الهبوط) مع الربط بين هذه المراحل كوحدة واحدة.
- التركيز على الايقاع الحركي في تنفيذ هذه المراحل جميعها، والتذكير بعمليات الادراك والأسترخاء، وتركيز الانتباه، والحديث الايجابي مع الذات.
- تطبيق مراحل الوثبة الثلاثية (الاقتراب، الارتقاء، الحجلة، الخطوة، الوثبة، الهبوط) مع الربط بين المراحل من قبل المشاركين بالتناوب.
- تقديم التعليمات والارشادات بخصوص عمليات تنفيذ جميع مراحل الوثب الثلاثي وعمليات تركيز الانتباه والاسترخاء والادراك الكلي للفعالية.

الختام: تقديم التغذية الراجعة والاستماع الى أراء المشاركين حول أداء زملائهم، ومناقشة عمليات ربط جميع المراحل كوحدة واحدة وبايقاع حركي سليم، وأبرز الاخطاء الشائعة في أدائهم.

الوحدة الثامنة عشر

عنوان الوحدة: تطبيق فعالية الوثب الثلاثي (الاقتراب، الارتقاء، الحجلة، الخطوة، الوثبة، الهبوط) مع الاشارة الى عملية الاسترخاء قبل الأداء وعملية التوافق للوصول الى مرحلة الهبوط.

هدف الوحدة: التدريب على كيفية التنسيق بين المراحل المختلفة من خلال ايقاع حركي مناسب، وتصور عقلي لكل مرحلة قبل تنفيذ مراحل الوثبة الثلاثية.

المكان: مكان الوثب الثلاثي.

الزمن: 50 دقيقة.

اجراءات تطبيق الوحدة:

- التجمع في مكان الوثب الثلاثي.
- التذكير باستراتيجية التدريب العقلي، والتوافق الحسي الحركي للوصول الى الايقاع المناسب في الأداء، وتوضيح ألية تنفيذ مراحل الوثبة الثلاثية جميعها (الاقتراب، الارتقاء، الحجلة، الخطوة، الوثبة، الهبوط) مع الربط بين هذه المراحل كوحدة واحدة.
- التركيز على الايقاع الحركي في تنفيذ هذه المراحل جميعها، والتذكير بعمليات الادراك والأسترخاء، وتركيز الانتباه، والحديث الايجابي مع الذات.
- التدريب على عملية الاسترخاء الذهني قبل تطبيق مراحل الوثبة الثلاثية (الاقتراب، الارتقاء، الحجلة، الخطوة، الوثبة، الهبوط) مع الربط بين المراحل من قبل المشاركين بالتناوب.

الختام: تقديم التغذية الراجعة والاستماع الى أراء المشاركين حول أداء زملائهم، ومناقشة عمليات ربط جميع المراحل كوحدة واحدة وبايقاع حركي سليم، وأبرز الاخطاء الشائعة في أدائهم.

الوحدة التاسعة عشر

عنوان الوحدة: مشاهدة فيديو (أفلام متنوعة) **يتضمن فعالية الوثب الثلاثي** (الاقتراب، الارتقاء، الحجلة، الخطوة، الوثبة، الهبوط) من لاعبين مختلفين.

هدف الوحدة: مشاهدة كيفية التنسيق بين المراحل المختلفة من خلال ايقاع حركي مناسب، وتصور عقلي لكل مرحلة قبل تنفيذ مراحل الوثبة الثلاثية.

المكان: قاعة عرض الفيديو.

الزمن: 50 دقيقة.

اجراءات تطبيق الوحدة:

- التجمع في قاعة العرض.
- التذكير باستراتيجية التدريب العقلي، والتوافق الحسي الحركي للوصول الى الايقاع المناسب في الأداء، وتوضيح ألية تنفيذ مراحل الوثبة الثلاثية جميعها (الاقتراب، الارتقاء، الحجلة، الخطوة، الوثبة، الهبوط) مع الربط بين هذه المراحل كوحدة واحدة.
- عرض نماذج لتأدية مهارة الوثبة الثلاثية لجميع مراحلها من لاعبين مختلفين، ولاعبين محترفين.
- مناقشة أداء كل لاعب حسب النموذج المعروض، مع تحليل حركي بسيط لكل مرحلة.

الختام: تقديم التغذية الراجعة والاستماع الى أراء المشاركين حول النماذج، ومناقشة عمليات ربط جميع المراحل كوحدة واحدة وبايقاع حركي سليم، وأبرز الفروق بين اللاعبين المحترفين أثناء تأدية المهارة.

الوحدة العشرون

عنوان الوحدة: تطبيق فعالية الوثب الثلاثي كوحدة واحدة بشكل حر لجميع الطلبة.

هدف الوحدة: اعطاء حرية كافية للطلبة لتنفيذ المراحل المختلفة للوثبة الثلاثية.

المكان: مكان الوثب (المضمار).

الزمن: 50 دقيقة.

اجراءات تطبيق الوحدة:

- تحرير اللاعبين لتأدية جميع مراحل فعالية الوثب الثلاثي، مع استخدام جميع استراتيجيات التصور العقلي أثناء الأداء.
- متابعة الأداء من قبل الباحث، والاشارة الى الأخطاء لبعض اللاعبين إن وجدت.
- تقديم الارشادات والتغذية الراجعة بشكل فردي.

الختام: جمع الطلبة، وتقديم الشكر لمشاركتهم في البرنامج التدريبي، وتشجيعهم على استخدام استراتيجية التصور العقلي عند التدريب على المهارات الحركية.

نموذج تنفيذ برنامج تعليم فعالية الوثب الثلاثي بالطريقة التقليدية

(نموذج التدريب المهاري فقط)

الدرس: مرحلة الاقتراب في فعالية الوثب الثلاثي **زمن الدرس: 50 دقيقة**

أجزاء الدرس	الزمن	المحتويات	الأساليب والأنشطة	التقويم
التمهيدي	14 د	– تسجيل الغياب **الاحماء:** – الجري في المضمار (حول الملعب). – جري جانبي جهة اليمين ثم التبديل جهة اليسار. – جري متعرج. – وضع اليدين على الخصر والقفز للأمام. – المشي الحر ثم القفز للأعلى. **التمرينات:** – (وقوف) الوسط ثابت: ميل الجذع للجانبين. – (وقوف) الوسط ثابت: ثني ومد الركبتين. – (وقوف فتحاً) تبادل لمس القدمين بالذراعين. (وقوف) الوضع أماماً: تبادل قذف القدمين أماماً خلفاً.	وضع الطلبة في صف واحد. Xxxxxxxxxxx	التاكيد على تهيئة جميع أجزاء الجسم المختلفة تنفيذ التمرينات بحماس
الجزء الرئيسي	30 د	**النشاط التعليمي:** – شرح الخطوات التقربية في الوثبة الثلاثية، مع توضيح النواحي الفنية في الأداء، والتركيز على تقدير المسافة أثناء الخطوات التقربية للوصول الى خشبة القفز. – توضيح دور الخصر وحركة الذراعين في تحقيق التوازن عند		استثارة انتباه الطلبة تقديم التغذية الراجعة المناسبة للطلبة

		الاقتراب من خشبة القفز. – شرح أوضاع الجسم المختلفة عند تنفيذ الخطوات التقربية. – تقديم نموذج مثالى من المعلم، وبعض الطلبة. **النشاط التطبيقي:** – تأدية المهارة من المشي، خطوة للأمام مع حركة الذراعين المثالية. – تأدية الخطوات التقربية من الهرولة. – استخدام الذراعين والتركيز على تقدير المسافة للوصول الى خشبة القفز. – تأدية الخطوات التقربية من قبل جميع الطلبة بالتناوب. – تأدية مهارة الخطوات التقربية في الموقع الحقيقي لأداء الوثبة الثلاثية من قبل جميع الطلبة.		التأكيد على جدية تطبيق المهارة مراقبة أداء الطلبة وتصحيح الأخطاء الشائعة في الأداء مع التركيز علىحركة الرجلين
الجزء الختامي	4 د	**النشاط الختامي:** – التأكيد على حركة الذراعين الصحيحة أثناء الاقتراب. – اعادة تقديم نموذج مثالى. – جمع الطلبة في صف واحد، والقفز لأعلى. والانصراف.		تعزيز الطلبة وتذكيرهم بالأداء الصحيح والانصراف بهدوء وانتظام

(نموذج التدريب المهاري فقط)

الدرس: الحجلة **زمن الدرس: 50 دقيقة**

أجزاء الدرس	الزمن	المحتويات	الأساليب والأنشطة	التقويم
التمهيدي	14 د	- تسجيل الغياب **الاحماء:** - الجري في المضمار (حول الملعب). - جري جانبي جهة اليمين ثم التبديل جهة اليسار. - جري متعرج. - وضع اليدين على الخصر والقفز للأمام. - المشي الحر ثم القفز للأعلى. **التمرينات:** - (وقوف) الوسط ثابت: ثني ومد الركبتين. - (وقوف) الوسط ثابت: ميل الجذع للجانبين. - (وقوف فتحاً) تبادل لمس القدمين بالذراعين. (وقوف) الوضع أماماً: تبادل قذف القدمين أماماً خلفاً.	وضع الطلبة في صف واحد. Xxxxxxxxxxx Figure 1.14	التاكيد على الانتباه والتركيز في المحاضرة. متابعة الطلبة أثناء عملية الأحماء وتنفيذ التمرينات
الجزء الرئيسي	30 د	**النشاط التعليمي:** - شرح مهارة الحجلة، مع توضيح النواحي الفنية في الأداء، والتركيز على تقدير المسافة أثناء الخطوات التقربية للوصول الى خشبة القفز. - توضيح النواحي الفنية في أداء مهارة الحجلة.	Figure 1.21	استثارة انتباه الطلبة الاجابة على جميع أسئلة الطلبة

		- توضيح دور الخصر وحركة الذراعين في تحقيق مسافة أكبر أثناء الحجلة. - شرح أوضاع الجسم المختلفة عند تنفيذ مهارة الحجلة. - تقديم نموذج مثالى من المعلم، وبعض الطلبة. **النشاط التطبيقي:** - تأدية المهارة من الوقوف، خطوة للأمام ثم حجلة. - تأدية الحجلة من المشي. - استخدام الذراعين والتركيز على حركة الخصر، عند أداء الحجلة. - تأدية مهارة الحجلة بشكل جماعي. - تأدية الحجلة من قبل جميع الطلبة بالتناوب. - تأدية مهارة الحجلة مع الخطوات التقربية في الموقع الحقيقي لأداء الوثبة الثلاثية من قبل جميع الطلبة.		التأكيد على جدية تطبيق المهارة مراقبة أداء الطلبة وتصحيح الأخطاء الشائعة في الأداء
الجزء الختامي	4 د	**النشاط الختامي:** - التأكيد على الأداء الصحيح لمهارة الحجلة. - اعادة تقديم نموذج مثالى لمهارة الحجلة. - جمع الطلبة في صف واحد، وعمل اربع تصفيقات وصيحة. والانصراف.		تعزيز الطلبة وتقديم التغذية الراجعة والانصراف بهدوء وانتظام

(نموذج التدريب المهاري فقط)

الدرس: مرحلة الوثبة **زمن الدرس: 50 دقيقة**

أجزاء الدرس	الزمن	المحتويات	الأساليب والأنشطة	التقويم
التمهيدي	14 د	– تسجيل الغياب **الاحماء:** – الجري في المضمار (حول الملعب). جري متعرج. – المشي الحر ثم القفز للأعلى. **التمرينات:** – (وقوف) الوضع أماماً: تبادل قذف القدمين أماماً خلفاً. – (وقوف) الوسط ثابت: القفز لأعلى مسافة ممكنة، مع رفع اليدين لأعلى أثناء القفز. – (وقوف) الوسط ثابت: ثني ومد الركبتين. – (وقوف فتحاً) تبادل لمس القدمين بالذراعين.	وضع الطلبة في صف واحد. Xxxxxxxxxxx	متابعة احماء الطلبة تنفيذ التمرينات اللازمة لتهيئة أجزاء الجسم الداخلة في تأدية المهارة

الجزء	الزمن	النشاط	الصور	الملاحظات
الجزء الرئيسي	30 د	**النشاط التعليمي:** – شرح الخطوات الفنية للوثبة باستخدام الذراعين والرجلين. – توضيح دور الخصر وحركة الذراعين في تحقيق التوازن عند الوثب وتحقيق مسافة أكبر. – شرح أوضاع الجسم المختلفة عند تنفيذ الوثبة والتركيز على زاوية الوثب بحيث تقترب من (45 درجة). – تقديم نموذج مثالي من المعلم، وبعض الطلبة. **النشاط التطبيقي:** – تأدية المهارة من المشي، خطوة للأمام مع حركة الذراعين بشكل صحيح. – ربط الخطوات التقربية مع الحجلة ثم الوثبة من الهرولة. – استخدام الذراعين والتركيز على أوضاع الجسم في كل مرحلة. – تأدية مهارة الوثبة في الموقع الحقيقي لأداء الوثبة الثلاثية من قبل جميع الطلبة.		استثارة انتباه الطلبة تقديم التغذية الراجعة المناسبة للطلبة التأكيد على جدية تطبيق المهارة مراقبة أداء الطلبة وتصحيح الأخطاء الشائعة في الأداء مع التركيز علىحركة الرجلين
الجزء الختامي	4 د	**النشاط الختامي:** – التأكيد على وضع الجسم ومرونته أثناء الوثب. – اعادة تقديم نموذج مثالي. – جمع الطلبة في صف واحد، والقفز على جميع الجوانب.	XXXXXXXXXXX	تعزيز الطلبة وتذكيرهم بالأداء الصحيح مع ربط المراحل المختلفة للأداء خطوات تقربية وحجلة ووثبة

Abstract

Al-Beqai'i, Malik Mohammad, " The impact of a proposed mental training program on the digital level of triple jump event among the students of the faculty of physical education at Yarmouk University", Master Thesis, Yarmouk University , 2014 (main supervisor: Prof. Abdul Karim Makhadmeh, co-supervisor: Prof. Mazen Hatamleh).

The study aimed to identify the impact of a proposed program in mental training accompanying a traditional training on the digital level of the effectiveness of the triple jump. For this purpose, a program has been designed for a period of four weeks to train on the skill of the triple jump through the use of training and visualization and it was applied on the experimental group only. The study sample consisted of (28) members of the Faculty of Physical Education registered for the summer semester of (2014) who passed the course of Athletics Training Theories (T.r 216) for the academic year (2013-2014).

The pre- and post-tests were conducted on all the members of the experimental and control groups and parity was ensured between the two groups (experimental and control). After organizing data and conducting the appropriate statistical treatment, the results showed that there were statistically significant differences on the scale of developing the digital level of the effectiveness of the triple jump for the students of the Faculty of Physical Education between the pre and post tests of the two groups, and the differences were in favor of the dimensional measurement. There were also statistically significant differences between the two groups in the post-test of the effectiveness of the triple jump for the students of the Faculty of Physical Education and in favor of the experimental group, where the performance of the individuals in the experimental group , in regards with the post-test, was better than that in the control group.

Key words: mental training, digital level, the effectiveness of the triple jump